

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Fakulta tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Lyžování a snowboardování na 1. stupni ZŠ

Skiing and snowboarding at first grade of elementary

Andrea Lutašová

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Studijní program: Učitelství pro základní školy(M7503)

Studijní obor: I. ST(7503T047)

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Lyžování a snowboardování na 1. stupni ZŠ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a za použití uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

Ráda bych poděkovala panu PaedDr. Ivanu Příbylovi za odborné vedení a cenné rady pro zpracování práce.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá zájmem dětí mladšího školního věku o zimní sporty – lyžování, snowboardování. Snaží se odhalit příčinu menšího zájmu o lyžařské kurzy. Dotazníkovou metodou bylo zjištěno, že děti mladšího školního věku většinou sportují, na lyžařský kurz by jely, ale jeden z hlavních problémů jsou finance. Rozhovory s učiteli základních a středních škol ukázaly, že zimními sporty se v podstatě zabývají ty děti, které se s nimi seznámily už v předškolním a mladším školním věku. Práce přináší doporučení zařadit lyžařský kurz již na 1. stupeň základní školy a tím zvýšit počet dětí na základní i střední škole, které budou mít zájem o zimní sporty, chuť navštívit lyžařské kurzy a tím zvýšit svou fyzickou a psychickou zdatnost.

Klíčová slova:

mladší školní věk, pohybová aktivita, snowboardování, lyžování

ABSTRACT

This academic work deals with children who are school age or younger school age and their interest in skiing and snowboarding. It tries to expose the reason of decreasing attendance at ski courses offered by schools. The research made by questionnaire shows that most of the children attending lower grades of elementary schools do some sport. They would also like to attend the ski course but they often listed finances as the obstacle. The results of interviews made with teachers of elementary schools and high schools display that only the children who had experienced winter sports either before entering elementary school or soon after entering school want to participate. This work considers as important placing the ski courses at the first grade of the elementary schools. The number of children interested in winter sports would increase. More of them would consider participating at ski courses that help raising the physical and mental condition.

Keywords:

younger school age, physical activities, snowboarding, skiing

OBSAH:

1	ÚVOD	8
2	PROBLÉM A CÍL PRÁCE	10
3	TEORETICKÁ ČÁST	11
3.1	Mladší školní žák	11
3.1.1	Tělesný vývoj.....	11
3.1.2	Psychický vývoj žáka	12
3.1.3	Sociální vývoj žáka.....	12
3.1.4	Motorický vývoj	13
3.1.5	Zájmy a potřeby	14
3.2	Pohybová aktivita.....	14
3.2.1	Pyramida pohybu	15
3.3	Motorické učení	17
3.3.1	Fáze motorického učení	17
3.4	Snowboarding	18
3.4.1	Historie snowboardingu u nás	19
3.4.2	Snowboardová výzbroj	19
3.4.3	Snowboardová výstroj	21
3.4.4	Snowboardové dovednosti	22
3.4.5	Zvláštnosti výuky snowboardování dětí	23
3.5	Lyžování.....	24
3.5.1	Historie lyžování u nás	24
3.5.2	Lyžařská výzbroj.....	24
3.5.3	Lyžařská výstroj.....	25
3.5.4	Lyžařské dovednosti	26

3.5.5	Zvláštnosti výuky lyžování dětí.....	26
3.6	Lyžařský výcvik.....	27
3.6.1	Cíle lyžařského výcviku.....	28
4	VÝZKUMNÁ ČÁST	30
4.1	Cíl práce	30
4.1.1	Dílčí cíle.....	30
4.2	Hypotézy	30
5	Metody a postup práce.....	31
5.1.1	Metody práce	31
5.1.2	Postup práce.....	33
6	Výsledková část.....	34
6.1	Vyhodnocení dotazníku	34
6.2	Interview	53
6.3	Vyhodnocení interview	61
7	Diskuse	63
7.1	Hypotéza č. 1.....	63
7.2	Hypotéza č. 2.....	63
7.3	Hypotéza č. 3.....	63
7.4	Hypotéza č. 4.....	64
7.5	Hypotéza č. 5.....	64
8	Závěry.....	65
9	Seznam použité literatury	67
10	Přílohy	69
10.1	Seznam zkratk	69
10.2	Dotazník pro žáky	69
10.3	Interview pro učitele	70

1 ÚVOD

Sport a tělesná výchova by měly tvořit nedílnou součást zdravého životního stylu moderního člověka.

Tělesná výchova patří mezi složky výchovy od starověku. Již ve starém Řecku a Římě jí byla věnována značná pozornost. A řecký ideál krásna – kalokagathia – krása fyzická doplněná krásou duševní platí dodnes.

V dnešní škole jsou tělesné výchově vyhrazeny 2-3 hodiny týdně, někde doplněné volitelnými nebo nepovinnými sportovními aktivitami. Současná doba však nabízí mnoho dalších možností využití volného času. K těm nejpobulárnějším patří, a to i mezi dětmi mladšího školního věku, počítač, notebook, tablet, chytrý telefon, xbox, playstation, televize, a s tím spojený facebook, twitter, instagram, počítačové hry, hry na mobilu, hry na herní konzoli atd. I pro mnohé rodiče je toto trávení volného času jejich dětí pohodlné a zdánlivě méně rizikové. Pro mnohdy pracovně vytížené rodiče je snadnější opatřit dítěti některý z těchto prostředků a mít jistotu, že dítě je v klidu zavřené ve svém pokojíčku i několik hodin. Samotný rodič se může věnovat své práci a nemusí trávit čas za mantinelem, u hřiště, na balkóně bazénu nebo mrznout pod kopcem na horách.

Jak udává Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve zprávě o zdraví obyvatel z roku 2014, podíl dětí s vyšší než normální hmotností stoupá. Podle poslední etapy mezinárodního šetření HBSC v ČR v roce 2013 má každý pátý chlapec vyšší než normální hmotnost. U dívek je výskyt menší, vyšší než normální hmotnost připadá přibližně na každou desátou dívku. Během své pětileté praxe na školách jsem si nemohla nevšimnout vysokého výskytu obezních dětí v mladším školním věku, klesajícího zájmu o tělesnou výchovu a vyhýbání se tělesné výchově za podpory rodičů.

Ve své práci bych se chtěla zaměřit na zájem o zimní sporty, zejména o lyžování a snowboardování. Dříve povinné lyžařské kurzy se stávají nepovinnými a řada učitelů není schopna naplnit dětmi ani jeden autobus. Od učitelů na základních školách jsem se dozvěděla, že někdo omezil „lyžařské kurzy“ pouze na ranní odjezd na hory a večerní návrat zpět domů. Tak to probíhá každý den během celého týdne. Tím se podle mě vytrácí veškeré kouzlo kurzů a jejich cíle.

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu dotazníku pro žáky a využiji ve své práci i rozhovory s učiteli tělesné výchovy na základní škole. Problematika je široká a nedá se v jedné práci vyčerpat. Zaměřila jsem se proto jen na některé otázky, které považuji z hlediska své budoucí profese za důležité. Mým cílem je zjistit, jaký zájem mají děti mladšího školního věku o zimní sporty, zda jsou k nim vedeni rodiči, jestli jezdí na hory, mají patřičné vybavení a zda by jeli na školní lyžařský kurz. V případě záporné odpovědi zjistit, co je příčinou. Jestliže dojde k zjištění, že většina dětí by na lyžařský kurz jela, bylo by podle mého názoru dobré zvážit, zda nezařadit kurz už na první stupeň, podchytit tak zájem dětí a na druhém stupni ho potom dál rozvíjet.

2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Cíl práce:

Cílem práce je zjistit, jaké místo zaujímá snowboarding a lyžování v zájmové struktuře žáků mladšího školního věku a co je příčinou snižujícího se zájmu žáků o lyžařské výcvikové kurzy. Pro zjištění dat použiji metodu dotazníku u vzorku cca 150 žáků pátých tříd základních škol v Hradci Králové.

Problémy práce:

- Jaké místo zaujímají zimní sporty v zájmové struktuře žáků?
- Zařazují učitelé na prvním stupni ZŠ lyžařský výcvik?
- Mají žáci 5. tříd zájem o lyžařské výcvikové kurzy, případně, co je příčinou nezájmu?
- Mají děti své vlastní lyžařské/snowboardové vybavení?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Mladší školní žák

Mladší školní věk je vývojová etapa mezi šestým až jedenáctým rokem života dítěte. Začátkem je vstup do školy, který zásadně zasahuje do změny způsobu života dítěte. Hlavní činnost žáka je učení, hravá činnost ustupuje do pozadí. Žák musí plnit požadavky školy, má dané povinnosti a musí se přizpůsobit změně denního režimu.

Dítě se musí přizpůsobovat novým podmínkám, musí odolávat zvýšené tělesné i duševní zátěži. Předpokladem je školní zralost dítěte, ale i učitel musí používat vhodné pedagogické postupy při práci v první třídě a respektovat věkové zvláštnosti dítěte.

Většina dětí se těší na nástup do školy a svou roli žáka. Při nerespektování pedagogických postupů a možností žáka, nevytvoření vhodného sociálního klimatu ve školní třídě, může mnoho dětí pociťovat zklamání a nechuť k práci ve škole. (Trpišovská, 2006)

3.1.1 Tělesný vývoj

V období mladšího školního věku je pro dítě charakteristický intenzivní růst do výšky, za rok vyroste asi 6 až 8 centimetrů. Sílí kostra, svalstvo a ostatní orgány jsou výkonnější. To ale neznamená, že přestaneme respektovat vývojovou nezralost. Zakřivení páteře nejsou ještě ustálená, a když bychom děti přetěžovali, může dojít ke skoliózám či kyfózám. Je nutné předcházet dlouhodobému a nesprávnému sezení v lavicích apod.

Dítě v tomto období má rychlejší dýchání, činnost krevního oběhu a metabolismus. Je potřeba dohlížet na správnou výživu, protože ovlivňuje tělesný a duševní stav dítěte.

Mozek dítěte mladšího školního věku je stále asi o 150 gramů lehčí než mozek dospělého člověka. Diferenciace korových buněk také ještě není dokončena. Proto můžeme u takto starých dětí vidět brzy únavu a potřebu odpočinku. Učitel by měl tuto potřebu respektovat. Důležité pro dítě mladšího školního věku je dodržení dostatečné doby spánku. Důležitou změnou v tomto věku je i vývoj dentice, kde mléčné zuby začíná nahrazovat trvalý chrup. (Trpišovská, 2006)

3.1.2 Psychický vývoj žáka

Vstupem do školy dítěti přibývá nových zkušeností, vědomostí a ke zlepšení dochází i v psychické činnosti. Rozvíjí a zdokonaluje se paměť, vnímání, představivost, myšlení a řeč. Na začátku období mladšího školního žáka dítě ještě není schopné chápat abstraktní pojmy, děti se spíše soustředí na konkrétní jevy. S přibývajícím množstvím zkušeností se postupně rozvíjí abstraktní myšlení. Děti rozlišují nepodstatné detaily od podstatných. Pozvolna se rozvíjí také jejich schopnost koncentrovat se. Při vstupu do školy se dítě dokáže koncentrovat velice krátkou dobu (cca 4 - 5 minut). Děti v tomto období reagují impulzivně, dochází u nich ke střídání pocitů radosti a smutku. Všechny činnosti děti velmi citově prožívají. (Gajdošová, Košťálová, 2006)

3.1.3 Sociální vývoj žáka

V sociálních vztazích dítěte je dominantní osobnost učitele. Na začátku školní docházky děti učitele obdivují, respektují ho a snaží se mu zaimponovat. Žák si zakládá na přízni učitele a přízeň spolužáků jde v tomto období stranou. Učitel je ztělesněním autority, moci a moudrosti. S rostoucím samostatným kritickým myšlením ale autorita učitele v očích žáka postupem času klesá a dokáže si ji udržet jen výborný učitel.

K rozvoji dochází i ve vzájemných vztazích mezi dětmi, dochází k diferenciaci sociálních vztahů a rolí žáků ve třídě. Žák potřebuje pozitivní hodnocení a akceptování nejen učitelem, ale také svými vrstevníky. Pro formování své osobnosti je nutný rozvoj sebevědomí. Pro úspěšný rozvoj žáka je třeba, aby se svými výkony vyrovnal vrstevníkům (podle Eriksona jde o období pýle a snaživosti) a aby zaujímal přijatelnou sociální pozici v rámci skupiny. Pozici si dítě může vytvářet nejen svými výkony při vyučování, ale i při hrách a jiných činnostech.

Když se dítě dostane mimo strukturu sociálních vztahů ve skupině, stane se z něj tzv. izolát, většinou začne mít nepřiměřené způsoby chování. Skupiny vrstevníků se podílejí na vývoji sociálního citění a chování dítěte. Mají pro dítě nenahraditelný význam. Pokud dítě získá ve své referenční skupině přijatelnou pozici, uspokojí tím svou potřebu jistoty a bezpečí i potřebu seberealizace. (Trpišovská, 2006)

3.1.4 Motorický vývoj

Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, růstu i osifikaci kostí a na tom, jak je svalový aparát výkonný. Ke zdokonalování pohybové činnosti dochází zejména lepší souhrou jednotlivých částí těla i lepší souhrou pohybů, které vyžadují smyslové podněty. Zvyšujeme tím rychlost a přesnost pohybů, ale i jejich celkovou obratnost a sílu dítěte.

Při nácviku psaní potřebuje žák vysoký stupeň koordinace pohybů ruky, drobného svalstva prstů i ostatních pohybů těla. Zprvu proto slouží psaní převážně k mechanickému zapamatování, obvykle i tam, kde materiálu rozumí a mohlo by si ho zapamatovávat logicky. Často je důvod ten, že dítě ještě nemá dostatečně rozvinutou slovní zásobu, aby text mohl přeríkat vlastními slovy. Může to být způsobeno i tím, že učitelé lépe hodnotí bezchybnou mechanickou reprodukci oproti méně plynulé reprodukci logické. Postupem času a s rostoucím věkem výkonnost paměti roste, z mechanického zapamatování se stává logické. (Trpišovská, 2006)

Podle Křištofiče (2006) je senzitivní období ve vývoji dětské motoriky rozděleno na následující období.

Období mezi 7. – 10. rokem dítěte je vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně – reakčních schopností. Když chceme cíleně rozvíjet rychlostní schopnosti, neměly by děti být nadměrně unaveny. Dětskou motoriku charakterizuje neefektivnost, myslíme tím souhyby, kterými je doprovázen hlavní pohyb, jsou nadbytečné a energeticky neúsporné. Důraz by měl být kladen na rozvoj mezisvalové koordinace, přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů a to především u celostních pohybů – běh, komíhání, houpání. Důležité je správné držení těla a funkce svalů tělesného jádra. V tomto období se děti často učí napodobováním, proto je nutné, aby ukázka byla předvedena co nejpřesněji.

Mezi 9. - 10. rokem života je prudký nárůst percepčních schopností (vnímání okolí). Děti dokážou lépe odhadnout rychlost a vzdálenost pohybujících se předmětů, lépe rozlišují figuru proti pozadí a zlepšuje se jim periferní vidění. Proto bychom v tomto věku měli u dětí rozvíjet orientační schopnosti. Okolo devátého roku je možné na základě testů lateralit určit, jestli bude pro dítě přirozenější otáčení doprava, či doleva. Zlepšují se i rovnovážné schopnosti díky „dozrávání“ vestibulárního aparátu.

V období mezi 10. – 11. rokem dochází ke zlepšení nervové regulace svalových činností. Věkové rozpětí mezi 8 až 12 lety nazýváme „zlatý věk motoriky“. Naším úkolem je děti vybavit co nejširší škálou pohybových zkušeností. Dovednosti, kterým děti naučíme, se stávají stabilní a trvalé. Neměly by chybět ani hry na dynamiku, absence rychlých pohybů může vést až k utlumení dynamiky pohybu.

Děti by neměly být vystavovány velké anaerobní zátěži, nejsou u nich ještě dobudovány fyziologické mechanismy na zpracování a využívání laktátu. Krátkodobá intenzivní zátěž (do 20 s) není u začátku mladšího školního věku na škodu. Vytrvalostní schopnosti můžeme rozvíjet v kterémkoliv věku.

Rytmické schopnosti se u dívek zlepšují již mezi 8. – 9. rokem, u chlapců až v období mezi 13. - 14. rokem, současně s tím dosahuje úroveň rovnovážných schopností na úroveň dospělého.

3.1.5 Zájmy a potřeby

Nejčastějšími motivy k jednání dítěte je potřeba pohybu, poznání, citové odezvy a sebeuplatnění. Dítě potřebuje pro svůj zdravý rozvoj i kladné citové vztahy. Z těch se potom utvářejí postoje k objektivním skutečnostem a charakterové vlastnosti. Získávány jsou nové vědomosti a dovednosti, začínají se formovat základy světového názoru. Během činností se rozvíjejí schopnosti, v některých činnostech, hudbě či výtvarné činnosti, můžeme pozorovat projev nadání či talentu dítěte. Inteligence se rozvíjí dlouhodobě, současně s rozvojem abstraktního myšlení a u dítěte mladšího školního věku nemůžeme určit její konečnou úroveň.

Nejvýznamnější činností v tomto období je učení. Učení může být spontánní i záměrné. Hra má pro mladšího školního žáka stále nepostradatelný význam, ale je měněn její charakter. Hra je více promyšlená, realističtější a složitější. Děti už spolupracují při hře ve skupinách, jsou schopny hrát podle pravidel. Pohybové hry zařazujeme jako kompenzaci duševní práce a dlouhého sezení v lavicích. (Hájek, Houfbauer, Pávková, 2008)

3.2 Pohybová aktivita

Jak již bylo řečeno, v mladším školním věku je potřeba pohybu jedním z nejčastějších motivů jednání dětí. Každé dítě má pro pohyb vrozené jiné předpoklady.

Rozvíjení těchto předpokladů v tomto období má vliv na jeho budoucí postoj ke sportu, k jeho koníčkům, trávení volného času a především jsou s ním spjaty všechny funkce lidského těla. Proto je nutné rozvíjet v dětech potřebu zdravého životního stylu a lásku k sobě samému.

Pohybovou aktivitou rozumíme: „*Komplex lidského chování, které zahrnuje všechny složky pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.*“ (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, str. 132)

„*Pojmy pohybová činnost či pohybová aktivita se upřesňují dalšími přívlastky, jako je intencionální (cílená), habituální (obvyklá, běžná, typická), spontánní (samovolná, bezděčná), sportovní (uplatňující se v různých sportech), volnočasová (uplatňující se ve volném čase), organizovaná (ve škole, v klubu –pod vedením tělovýchovného pedagoga) aj.*“ (Měkota, 2007, str. 38)

3.2.1 Pyramida pohybu

„*Pyramida pohybové aktivity se skládá ze 6 pohybových skupin, rozdělených do 4 pater. Ke každé skupině je napsán počet, kolikrát by se měly minimálně dané pohybové aktivity provádět za týden.*“ (Gajdošová, Košťálová, 2006, str. 12)

První patro pyramidy

Základnu pyramidy tvoří každodenní pohybová aktivita. Jsou to běžné pohybové, sportovní a jiné činnosti, které by nás měly provázet celým dnem. Je to např.: chůze, procházky se psem, chůze do schodů (místo jízdy výtahem), hry venku s přáteli, pomoc rodičům v domácnosti (utírání prachu, mytí nádobí, vynesení odpadků, zametání, aj.)

Druhé patro pyramidy

Do druhého patra spadají aerobní cvičení a rekreační sporty, které by měly být v týdenním režimu obsaženy minimálně 3 – 5x.

Aerobní cvičení je např.: rychlá chůze, běh, jízda na kole, plavání, jízda na kolečkových bruslích/skateboardu, aerobic, lyžování a snowboardování.

Mezi rekreační sporty řadíme např.: kopanou, košíkovou, přehazovanou, odbíjenou, turistku.

Třetí patro pyramidy

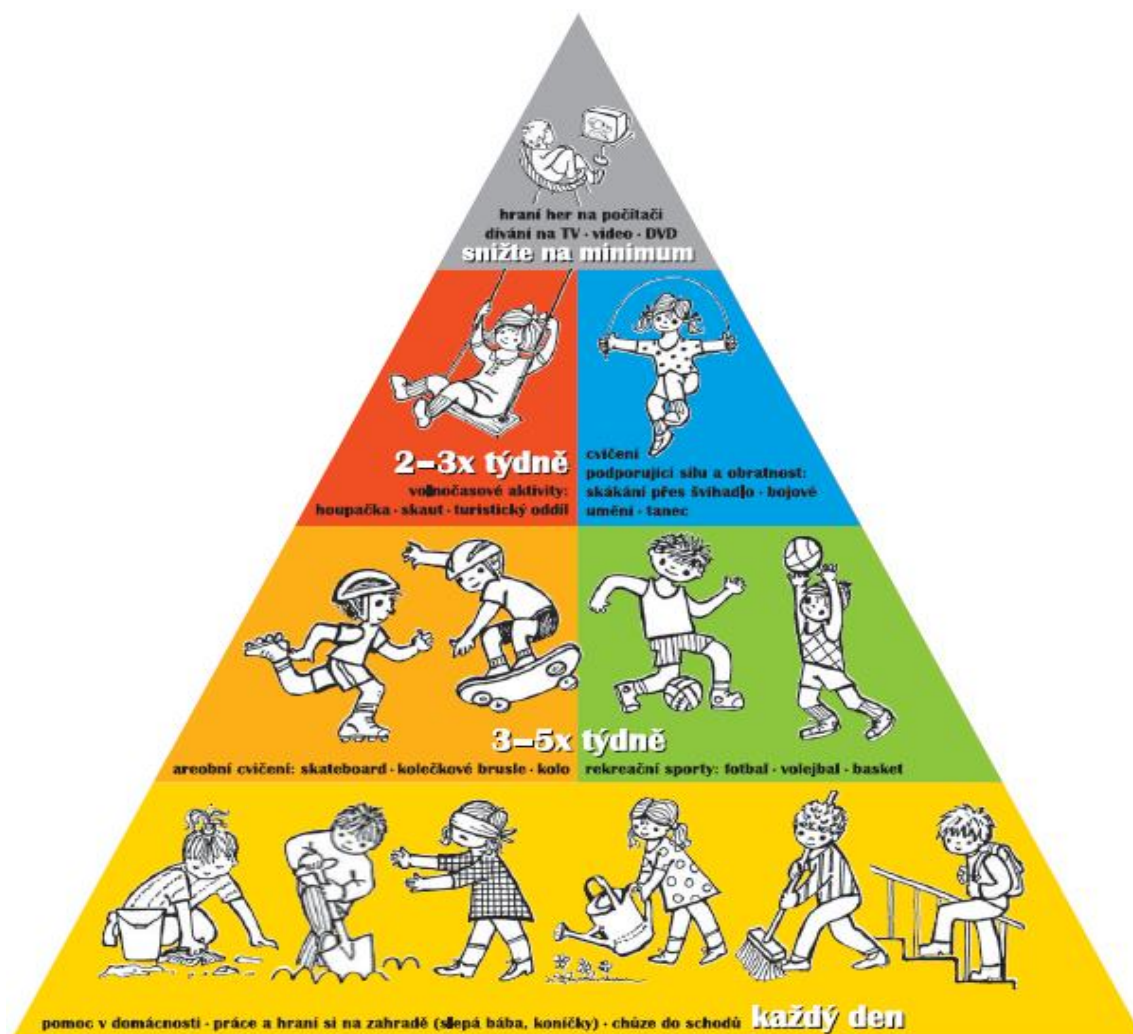
2 – 3x týdně bychom měli zařazovat aktivity, které podporují obratnost a sílu a aktivity volného času.

Volnočasové aktivity jsou např.: kuželky, turistický oddíl a skaut.

Mezi cvičení podporující sílu a obratnost spadají např.: skákání přes švihadlo, kondiční a posilovací domácí cvičení, jóga, bojové umění.

Čtvrté patro pyramidy

Jsou to všechny aktivity, které vedou k pasivnímu trávení volného času a vedou k hypokinezi. Těchto aktivit by mělo během týdne být co nejméně. (Gajdošová, Košťálová, 2006)



Obrázek 1 Pyramida pohybu (Gajdošová, Košťálová, 2006)

3.3 Motorické učení

„Motorické učení je proces, v němž se nabývají, zpřesňují, zjemňují, stabilizují, užívají a uchovávají motorické dovednosti. Zahrnuje se do celkového vývoje lidské osobnosti a uskutečňuje se spolu s osvojováním znalostí, s rozvojem motorické výkonnosti a chování. (Schnabel, 1987) Pozn.: Terminologicky správnější by asi bylo užití pojmu senzomotorické učení, protože je v procesu zahrnuto i učení senzorické (vnímání).

Efektivita motorického učení je ovlivněna činiteli, které lze rozlišit na: a) vnitřní činitele (kognitivní a dynamické procesy učícího se jedince), b) vnější činitele (učitel, metodika nácviku, podmínky), c) výsledkové činitele (obtížnost úkolu, dokonalost zpětných vazeb, režim, transfer, individuální odlišnosti). (Hájek, 2012, str. 33)

3.3.1 Fáze motorického učení

Vytváření pohybových dovedností ve výuce snowboardingu a lyžování probíhá ve čtyřech fázích, které na sebe navazují. V těchto fázích dochází při jejich osvojování k jednotlivým změnám.

Dle Měkoty (2007) je pohybová dovednost motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.

První fáze motorického učení se nazývá generalizace (hrubá koordinace). V té se vytváří počáteční představy o pohybovém úkolu i chybách. Provedený pohyb je náročný na psychickou a vizuální představivost, proto je výsledkem obecně nedokonalý pohyb, který má mnoho chyb, je nekoordinovaný a neekonomický. Je zde vyžadován vysoký stupeň zrakové a mentální kontroly. Úroveň zvládnutí dovedností je v této fázi velmi nízká, lyžařská úroveň – začátečníci. Instruktor by měl dobře motivovat, nácvik provádět postupně a za nejvyšší aktivity žáka. Když žák překoná toto stádium, zažije úspěch vedoucí k dalšímu zlepšení výkonu.

Druhá fáze motorického učení je diferenciací (jemná koordinace). V této fázi celková struktura motorických dovedností postupně posiluje podíl vědomé psychické a vizuální představivosti a pohyb je ekonomičtější. Časové a dynamické parametry jsou stabilnější, jedinec si začíná pohyb uvědomovat jako celek. V průběhu neustálého opakování hledá lyžař/snowboardista způsoby, jak by mohl pohyb zvládnout co nejlépe.

„Provádí se cvičení na zdokonalení vyučovací dovednosti, mění se rychlost, sklon svahu a rytmus. Zařazují se nová cvičení. Úroveň zvládnutí dovedností v této fázi je střední (na konci této fáze lyžařská úroveň – pokročilí.“ (Drahoňovský, 2011, str. 34) Je důležité prověřovat a kontrolovat postup, kvůli vzniku asociačních spojení mezi žádoucí formou pohybové reakce a zpětnovazebním posílením (pochvalou). Úkolem instruktora je odstraňovat individuální chyby, při zvýšené aktivitě je aktivita prováděna s neadekvátní energií, pohybový projev je potom křečovitý a nekoordinovaný.

V automatizaci, třetí fázi motorického učení, dochází ke stabilizaci pohybů. Žák už dokáže provádět pohyb bez vědomé vizuální kontroly, na vysoké úrovni je i koordinace pohybu. Časové a dynamické parametry jsou vyrovnané, výkon se stává ve výsledném pohybu vysoký. Je důležité v této fázi nacvičovat dovednosti nejen v ideálních podmínkách, ale i v podmínkách obtížných a nestálých, důležitý je především dosažený výkon. Na konci fáze je úroveň vysoká (na konci fáze lyžařská úroveň – vyspělí lyžaři).

Čtvrtá fáze motorického učení – tvořivost (variabilní kreativita), je fáze, kdy dochází k úplnému osvojení a zautomatizování činností s možností přidání vlastní kreativity. Klasicky se kreativita realizuje v individuální technice. Tyto dobře zvládnuté dovednosti se aplikují kreativně v komplexně se měnících podmínkách. Čtvrté fáze je možné dosáhnout až po několika letech pravidelného tréninku. Lyžaři se dostávají na úroveň sportovní, závodní lyžaři. (Dvořák a kol., 2014)

3.4 Snowboarding

„Snowboarding je typické zimní sportovní odvětví. Jeho podstatou je klouzání na sněhu pomocí speciálního prkna (jednoho), na kterém stojí jezdec bokem do směru jízdy, obě nohy jsou připevněny k prknu pomocí vázání. Prkno- snowboard, je řízeno přímo bez mechanických prostředků. Vázání je montováno v kosém úhlu k podélné ose prkna. Jízda poněkud připomíná surfování na vodě nebo jízdu na skateboardu. Díky podmínkám, ve kterých je možné snowboarding provozovat, dává neomezené možnosti prožitků a osobního zdokonalení všem výkonnostním i věkovým kategoriím. Na základě pojetí a výkonnosti rozlišujeme snowboarding: rekreační (základní) a výkonnostní (závodní, extrémní).“ (Louka a kol., 2006, str. 5)

Obsahem rekreačního (základního) snowboardingu je zvládnutí základní techniky jízdy, oblouků, skoků a triků. Je to snowboarding, kterému se věnují tisíce nadšenců, které nemají ambice na špičkové výkony.

Výkonnostní snowboarding je spíše závodní a extrémní snowboarding, který je zaměřen především na sportovní výkon, podložený náročným tréninkem a realizovaný ve formě soutěže. Řadíme do něj Alpine – alpské disciplíny (paralelní slalom, paralelní obří slalom, obří slalom, super-G), Freestyle – freestyleové disciplíny (U-rampa, slopestyle, big air, quarterpipe, rails, snowboardcross, a freeriding – jízda ve volném terénu v extrémních podmínkách (soutěž na obtížnost sjezdu extrémně náročným terénem). (Louka a kol., 2006)

3.4.1 Historie snowboardingu u nás

První snowboardy se u nás objevily na začátku 80. let. První závody byly pořádány Ludškem Vášou ve středisku Pernink v Krušných horách 9. 3. 1985. Zúčastnilo se jich přibližně 20 lidí a byly nazývány neoficiálním mistrovstvím v jízdě na snowboardu. Snowboardy byly vyrobeny podle amerických předloh, vázání bylo z kožených nebo gumových pásů. Jezdec stál na konci prkna a kvůli absenci ocelových hran byla jízda na tvrdém podkladu velice obtížná.

V únoru 1990 byla založena Asociace československého snowboardingu, po rozdělení státu v roce 1993 vznikla asociace samostatná – Asociace Českého snowboardingu, která je od dubna 1993 i členem ISF (mezinárodní snowboardová organizace).

AČS organizuje v České republice závody, zaměřuje se na přípravu české snowboardové reprezentace a její účast na vrcholných závodech mimo Českou republiku. Organizuje také školení pro budoucí instruktory snowboardingu, zajišťuje spolupráci s výrobcí snowboardů, půjčovnami, školami snowboardingu a další různé akce pro členy AČS. (Luža, Nosková, 1998)

3.4.2 Snowboardová výzbroj

Snowboard

Máme tři hlavní skupiny snowboardů: freestyleové, slalomové a univerzální.

Freestyleové snowboardy bývají nazývány měkkými snowboardy. Dělíme je do dalších podskupin: freestyleboardy a freeridingboardy. Freestyleboardy používáme pro triky v U-rampě, skoky nebo jiné triky a jízdu po sjezdovce. Freeridingboardy jsou vhodné pro jízdu v terénu (hlubokém stěnu). Mezistupeň mezi freestyleboardy a freeridingboardy jsou snowboardy, které označujeme pojmem all-mountain. Ty můžeme s určitou tolerancí využít pro všechny typy zmiňované jízdy.

Slalomové snowboardy jsou méně početná skupina snowboardů. Jsou označovány také jako tvrdé snowboardy, slalomboardy, alpinboardy a raceboardy. Využití mají v alpské jízdě řezaných a smýkaných oblouků na sjezdovce a ve slalomových disciplínách. Populární podskupinou jsou freecarve, které jsou měkkší a lépe zvladatelné. Freecarve je určený pro rekreační jezdce. Jsou to prkna úzká, středně tvrdá až tvrdá. Další konstrukční znaky jsou: silné vykrojení, větší průhyb, velice malé nebo žádné zakřivení krátké patky, malé zakřivení špičky a asymetrický způsob stavby.

Univerzální snowboardy jsou nazývány také jako allroundboardy. Jak nám název napovídá, jde o snowboardy, které můžeme v omezené míře použít v obou disciplínách. Jsou to snowboardy především pro začátečníky, případně i pro pokročilé. Měkkší modely přivítají začátečníci a tvrdší univerzální prkna jsou určena pro pokročilé. Konstrukčně jde o snowboardy širší, měkké až středně tvrdé se středním vykrojením, malým průhybem, menším až středním zakřivením patky a středním až větším zakřivením špičky. (Binter a kol., 2006)

Vázání

Rozlišujeme dva typy vázání: měkké (freestyleové) a tvrdé (deskové, slalomové).

Měkké vázání má buď dvě, nebo tři přezky. Přezky slouží k fixaci boty ve vázání. Když zvolíme dvoupřezkové vázání, nohu budeme mít volnější a nebude nám umožněna tak dynamická jízda. Spodní část vázání je z kovu nebo z umělé hmoty a je pokrytá pěnovou nebo gumovou vystýlkou. Ve středu spodní části je kruhovitý disk s otvory pro upevnění šroubů z vázání. Tím se dá také ovlivňovat úhel vázání. Bota se opírá o polstrovanou opěrku. Opěrku si můžeme nastavit na libovolný náklek vázání.

Mezi měkká vázání řadíme i nášlapné vázání, kde se pohyb realizuje pouze nášlapnutím a uvolňuje se tahem za drát a vázání flow, které je vhodné pro rychlé zapínání a vypínání, stačí jen zaklopit či odklopit zadní opěrku a zasunout či nasunout botu.

Tvrdé vázání je pro tvrdé skeletové boty, které se používá po slalomboardy a také pro část allroundboardů. Vázání je ke snowboardu připevněno šrouby prostrčenými otvory v kruhovitém disku tvořícím střed vázání. Když chceme změnit úhel vázání, stačí jen povolit šrouby a nastavit libovolný úhel. I v tvrdém vázání existuje nášlapný systém, tzv. step in. Nášlapnutí je realizováno prostřednictvím nacvaknutí úchytů boty do příslušných žlábků. K odepnutí jezdec opět použije spojovací drát. (Binter a kol., 2006)

Boty

Stejně jako u vázání rozlišujeme boty měkké a tvrdé.

Měkká bota (softboot) je mnohem rozšířenější a používá se pro freestylové vázání. Jak už nám říká sám název, je vyrobena z mnohem měkčích materiálů než bota skeletová. Kotník chrání zabudovaný chránič. Měkká bota je šněrovací a vodovzdorná. Měkké boty rozdělujeme na jednobotičkové a dvoubotičkové. Dvoubotičková bota je kvalitnější, skládá se z oddělitelné vnitřní a vnější boty, což usnadňuje její sušení. Jednobotičková bota je tvořena pouze z jedné části.

Tvrdou botu (hardboot) používáme pro deskové vázání. Speciální snowboardová bota se podobá botě lyžařské, ale je odlišná svým náklonem a zkosením podrážky ve špičce. Oproti lyžařské botě je bota více flexibilní. Tvrdá bota je složena z vnějšího skeletu a vnitřní vyjímatelné botičky. Skelet fixují u dětských modelů dvě přezky, u dospělých jsou to tři nebo čtyři. Horní část doplňuje pásek na suchý zip. Tato bota je také samozřejmě vodovzdorná. (Binter a kol., 2006)

3.4.3 Snowboardová výstroj

Oblečení

Snowboardové vybavení je navrženo tak, aby vydrželo častější kontakt se sněhem, kterému se nevyhne ani zkušený snowboardista. Je požadována voděodolnost, odolnost vůči tření o sníh i led a neměla by být zapomenuta ani prodyšnost. Snowboardista potřebuje především rukavice, kalhoty a bundu. Na trhu máme rukavice palcové a prstové. Snowboardové rukavice jsou o něco delší než rukavice lyžařské. Mohou obsahovat chránič, který předchází úrazům zápěstí. Snowboardové kalhoty jsou podobné jako lyžařské, jsou dlouhé a široké, někdy mohou mít zvýšený pas a větrání na vnější straně

nohavice. Snowboardová bunda musí umožňovat volnost pohybu. Proniknutí sněhu pod povrch zabraňuje stahování v oblasti pasu.

Bezpečnostní výstroj

Helma by měla být povinným vybavením každého dítěte, ale i dospělého. Zranění hlavy může způsobit následky na celý život, proto je lepší tomu předcházet. Další nedílnou součástí ať už lyžaře, či snowboardisty by měl být pátevní chránič, který primárně chrání páteř před nárazem a jako příjemný bonus i zatepluje.

3.4.4 Snowboardové dovednosti

Hlavními dovednostmi, které snowboardista potřebuje, jsou:

- rovnováha,
- rotace,
- hranění,
- zatížení.

„Kategorie vývoje snowboardových dovedností korespondují s fázemi motorického učení a vysvětlují typické projevy a pohyby na jednotlivých úrovních dovedností.“ (Dvořák, 2014, str. 18)

Z tohoto důvodu rozděluje Dvořák (2014) žáky do čtyř kategorií:

- a) Začátečníci – ti se snaží o první pokusy provedení jednotlivých prvků základních dovedností. S opakováním a vytříbením chyb se pohybový projev stává jistější.
- b) Pokročilí – v této etapě samotný snowboardista pozná, že nacvičovaný pohyb zvládá bez větších chyb. Motorický pohyb je přesný, ekonomický, bez podstatných chyb, nemá však ještě v sobě eleganci a uvolněnost.
- c) Vyspělí – neustálým opakováním se pohyb zkvalitňuje, pohyby se automatizují. Pohyb v této etapě by měl být účelný, úsporný, elegantní a odpovídá požadavkům terénu.
- d) Závodníci – zvládnutí jízdy na této úrovni dosáhnou ti, kteří své dovednosti používají tvůrčím způsobem a reagují na vzniklé aktuální situace.

3.4.5 Zvláštnosti výuky snowboardování dětí

„Z praktického hlediska je vhodné začít nejdříve s výukou na lyžích, a pak dát dítěti možnost zkusit snowboard. Volbu budoucího sportovního náčiní pak můžeme nechat na něm. Vyzkoušení si těchto dvou podobných sportovních disciplín je výhodné z hlediska motorického učení. Navíc je dítěti rozšířen obzor v rozmanité paletě sportů a buduje se vztah ke snowboardingu i k lyžování, což může usnadnit případný přechod ze snowboardu na lyže ve vyšším věku, kdy se může jevit (z rekreačního hlediska) lyžování pohodlnější. Většina instruktorů se shoduje na věkovém rozmezí mezi 5. – 6. rokem, kdy je vhodné začít se snowboardíngem. To se samozřejmě týká rekreačních jezdců. Tento věk je spíše orientačním bodem, vzhledem k rozdílným fyzickým schopnostem dětí a možností objemu tréninku. Lze začít i dříve, ale je třeba velmi pozorně dohlížet na správnou techniku. Proto je nutné provádět jednotlivá cvičení postupně a další prvek v pořadí nacvičovat až po dokonalém zvládnutí předcházejícího. Fyzické schopnosti jsou totiž v tak raném věku omezené. Případná automatizace špatné techniky je v dalším výkonnostním růstu nežádoucí, vzhledem k velmi těžkému odstraňování zažitých technických chyb.“ (Binter a kol, 2012, str. 134)

V pěti letech můžeme začít s jízdou po spádnicí, sesouváním po spádnicí a sesouváním šikmo svahem. Doporučuje se to spíše jako doplněk k výcviku lyžařskému, abychom děti pouhým sesouváním a jízdou po spádnicí příliš neotrávili.

Intenzivnější snowboardový výcvik lze začít v mladším školním věku. Mladší i starší školní věk je vhodný pro rozvoj koordinačních schopností. Začínáme se smýkaným obloukem dle správné metodiky. Na smýkané oblouky navazuje trénink řezaných oblouků, s přibývajícím věkem je vhodné ztěžovat podmínky – sklon svahu, druh sněhu a upravenost sjezdovky.

Během puberty (11 – 15 let) je díky prudkému nárůstu do výšky zhoršena koordinační schopnost dětí, což se projeví i na kvalitě jízdy. V adolescenci (15 – 18 let) se koordinace zase zlepšuje díky lepšímu poměru tělesných proporcí. (Binter a kol., 2012)

3.5 Lyžování

3.5.1 Historie lyžování u nás

Na konci 19. století se lyžování stalo u majetnějších a vzdělanějších vrstev symbolem pokroku. V Praze a okolí je rozvoj tohoto sportu spojován s nadšeným propagátorem Josefem Rösslerem-Ořonovským.

On a další nadšenci podnikali společná cvičení jízdy a vyjížděky do okolí Prahy (Letenská pláň, Královská obora, Chuchle atd.). Lyžařský sport se přiřadil k tehdy prováděným sportovním disciplínám (šerm, cyklistika, veslování, bruslení aj.) díky založení Českého ski klubu.

V Krkonoších byl nejvýznamnější osobou lyžařské historie Jan Buchar (1859-1932), řídící učitel z Dolních Štěpanic u Jilemnice, kterého považujeme spolu s Josefem Alešem za tvůrce lyžařské turistiky. Jan Buchar byl i autorem prvního článku metodiky jízdy na lyžích vydaného v časopise Klubu českých turistů. A především byl prvním učitelem, který zařadil lyžování do hodin tělesné výchovy. V roce 1896 získal povolení k lyžařskému výcviku místo tělesné výchovy. (Gnad a kol., 2002)

3.5.2 Lyžařská výzbroj

Lyžařská výzbroj se skládá ze čtyř součástí: lyže, sjezdové boty, sjezdové vázání a sjezdové hole.

Lyže

Během uplynulých let došlo k velkým změnám v konstrukcích lyží. Lyže jsou kratší a mají větší boční krojení. Usnadňuje to lyžaři jízdu po hranách a její návlek. Vykrojené lyže se nazývají carvingové. Lyže „klasické“, které známe z minulých let, se již nevyrábějí. Již během počátků lyží se hovořilo o telemarském tvaru lyží, u nichž je charakteristické, že špička lyže je širší než patka. Toto boční krojení také prošlo svým vývojem a široká špička a patka je zřejmá již na první pohled. Pro děti od 3 do 6 let jsou vhodné minicarvery od 70 cm délky, ideálně by měly být 10 cm pod výšku ramen. Pro děti v mladším školním věku se výška lyží určuje stejně jako u předškolního věku. Pokročilejší lyžaři si mohou dovolit lyže v rozmezí výšky ramen po nos. (Vodičková, 2004)

Sjezdové boty

Sjezdová bota se skládá z vnějšího skeletu z pevného materiálu a vnitřní, měkké a přilnavé botičky. Skelet je plastový, upínání pomocí přezek. Sjezdové boty přenáší silové impulzy lyžaře na lyži a chrání nohy před zraněním a chladem. Bota musí být co nejtěsnější, avšak nesmí docházet k otlakům.

Stejně jako u lyží rozlišujeme, komu je bota určena (začátečník, pokročilý, závodník). Čím je lyžař zkušenější, tím je bota tvrdší. Pro začátečníky postačí bota měkká a pohodlná. (Dygrín a kol, 2002)

Sjezdové vázání

Úkolem sjezdového lyžování je pěkně upínat celou botu k lyži. Umožňuje přenášet řídící síly lyžaře na lyži. Jakmile dojde k nadměrné rotaci do stran, bota se uvolní.

Pod vázání můžeme namontovat destičku, která zlepšuje funkční vlastnosti lyže pod vázáním a zvyšuje polohu boty nad sněhem. To má za výsledek lepší držení lyže na hraně v oblouku. Sjezdové vázání musí být správně nastaveno, aby mohlo plnit svoji funkci. Vypínací síly musí být nastaveny na konkrétní hmotnost, výšku, velikost hlavice kloubu holenní kosti a měli by odpovídat i technické úrovni lyžaře. Na správném seřízení závisí i bezpečnost lyžaře, proto je nutností přenechat nastavení vázání odbornému servisu. (Dygrín a kol, 2002)

Sjezdové hole

Sjezdové hole jsou vyrobeny ze slitiny lehkých kovů. Při výběru je důležitá správná délka a pohodlná rukojeť. Při držení hole za rukojeť by měl být úhel v loketním kloubu 90 stupňů. I každý začátečník by měl mít své vlastní hůlky.

3.5.3 Lyžařská výstroj

Sjezdové lyžování je aktivita, kde se střídá fyzické zatížení a okamžiky relativního odpočinku. Probíhá v zimním období, kde je proměnlivost počasí velmi vysoká. První vrstvu by mělo tvořit funkční prádlo (Moirá, Litex, Odlo, Craft), to umožňuje transport vlhkosti, potom různé teplé materiály (Mikrofleece). Další vrstvou je tepelná izolace (Polarfleece) a vrchní vrstvu tvoří bunda a kalhoty nebo jednoduchá kombinéza. Měla by se

dát snadno oblékat, umožňovat dostatek volnosti pohybu, nepropouštět chlad, bránit provlhnutí a umožnit odpařování potu. (Vodičková, 2004)

O vhodnosti použití helmy a páteřního chrániče se zmiňují již v bezpečnostní výstroji.

3.5.4 Lyžařské dovednosti

„V lyžování hrají koordinační schopnosti velmi důležitou úlohu. Proto se jimi zabývala v minulosti i současnosti celá řada autorů (Hirtz et al., 1985; Schnabel, Harre&Borde, 1997), podle nichž patří mezi koordinační schopnosti:

- *schopnost držet rovnováhu;*
- *schopnost orientace;*
- *reakční schopnost;*
- *schopnost přizpůsobit se;*
- *schopnost diferenciaci;*
- *schopnost návaznosti, napojování;*
- *schopnost rytmizace.*

S těmito schopnostmi se snáze a rychleji osvojují lyžařské dovednosti, napomáhají optimálně zapojit sílu a uvolnění. Umožňují uskutečňování oblouků s ušetřením sil. Všechny vědecké studie uvádějí, že k rozvíjení koordinačních schopností by mělo dojít co nejdříve, aby byl možný proces zdokonalování v pozdějším věku. Pro lyžování je optimální věk 5 let. V tomto věku je už dítě zralé z hlediska koordinačních předpokladů ve vztahu k motorickému učení, přestože proces zrání center v CNS nadále pokračuje. K největšímu rozvoji koordinačních schopností dochází v mladším školním a starším školním věku.“ (Vodičková, 2002)

3.5.5 Zvláštnosti výuky lyžování dětí

„Na základě vývojových zvláštností, charakteristických pro určité věkové skupiny dětí, rozdělujeme výuku lyžování do čtyř následujících etap:

- *období seznamování a navykání,*
- *období výuky hrou,*
- *období učení,*

- *období zdokonalování.* (Gnad a kol., 2008, str. 122)

Období seznamování a navykání (3 – 5 let)

Cílem tohoto období je zvykání si na zimní prostředí (chlad, vítr, pocit sněhu), lyžařskou výzbroj (pocit lyží na nohou a holí v rukou), popřípadě skluz za pomoci dalších pomůcek (sánky, boby). Na konci období je pohyb zaměřen na „pocit lyží“, navyknutí na skluz, který je pro dítě úplně něco nového. Z hlediska koordinačních cvičení rozvíjíme zejména rovnováhu, prostorově orientační schopnosti a kinesteticko-diferenciační schopnosti (umožňují přesně řídit svalovou činnost díky přijímání a zpracování kinestetické informace ze svalů, šlach a kloubních pouzder).

Období výuky hrou (6 – 10 let)

V tomto období se procvičují prvky všeobecné lyžařské průpravy a dovednosti specializované lyžařské průpravy. Na konci etapy by lyžař měl zvládnout základní oblouk. Je důležité myslet na to, že jsou i děti, které neprošly předchozí etapou a s lyžováním teprve začínají. Obsah učiva musíme přizpůsobit jejich dovednostem a schopnostem a začínat pozvolna. Je velkou výhodou, že děti v období mladšího školního věku se rychle učí.

Období učení (11 – 14 let)

Projitím alespoň jedné z předchozích etap se dítě dostane do etapy, kde je cílem jemnější forma dovedností. Děti, které teprve v tomto věku začínají lyžovat, procházejí osvojování dovedností v hrubé formě provedení.

Období zdokonalování (14 – 16 let)

V této etapě je cílem rozvíjet a zdokonalovat dovednosti, které lyžař získal v předchozích etapách, uplatnit techniku jízdy v těžším terénu. Pokud se v této etapě setkáme se začátečníky, cílem je osvojit si bezpečný pohyb na lyžích zase v hrubé formě provedení. (Gnad a kol, 2008)

3.6 Lyžařský výcvik

V 80. letech se náplň školního lyžařského výcviku řídila platnými osnovami tělesné výchovy pro příslušný věkový stupeň.

Základní škola:

1. – 4. ročník: učební osnovy z roku 1976 zařazovaly lyžařský výcvik pro školy bez tělovýchovného zařízení nebo v době školy v přírodě (v zimním období).

5. – 8. ročník: osnovy z roku 1973, zařazovaly lyžařský výcvik ve školách s příznivými podmínkami pro lyžování do hodin pravidelné tělesné výchovy, u ostatních škol byl v 7. ročníku týdenní školní lyžařský výchovně výcvikový zájezd (LVVZ).

Střední škola:

Žáci všech typů středních škol se podle osnov z roku 1972 účastnili LVVZ v 1. ročníku.

Vysoké školy:

Podle osnov z roku 1973 byly zařazovány zimní výcvikové kurzy v 1. – 3. ročníku studia. (Škop, Neterdová, Švec, 1984)

Povinnost lyžařských výcviků je v dnešní době minulostí. O povinnosti lyžařských výcviků rozhoduje letos již osmým rokem škola samotná. Pokud škola zajistí na lyžařský výcvik i instruktora snowboardu, může do lyžařského zájezdu zařadit výuku snowboardingu.

„Na základních školách je lyžování začleněno do osnov vzdělávacího programu Základní škola v rámci tělesné výchovy a školního vzdělávacího programu. Tematické celky, vyžadující zvláštní materiální, prostorové nebo klimatické podmínky (plavání, lyžování, bruslení, turistika a pobyt v přírodě), jsou do výuky vřazeny v případě vhodných podmínek školy ve formě kurzů, soustředěné výuky nebo v jiných organizačních formách. Učivo tohoto tematického celku je zařazováno zpravidla do 7. ročníku ve formě týdenního kurzu. V případě vhodných materiálních a klimatických podmínek je vhodné zařazovat činnosti na sněhu a lyžování i v ostatních etapách vzdělávání.“ (Gnad, 2008, str. 132)

3.6.1 Cíle lyžařského výcviku

Cíle lyžařského výcviku jsou tři: výchovný, vzdělávací a zdravotní.

Výchovný cíl – děti tráví společně týden a poznávají se mimo školní vyučování, prohlubují se vztahy mezi nimi, upevňuje se kamarádství. Společný pobyt vede k posílení kolektivu,

ke spolupráci, vzájemnému respektu a pomoci. Pohyb na horách a v přírodě rozvíjí smysl pro krásu a estetično, upevňuje vztah k přírodě.

Vzdělávací cíl – lyžování si vyžaduje spoustu znalostí a dovedností, které jsou různorodé. Potřeba je především všeobecná zdatnost a lyžařská všestrannost. Lyžařský výcvik by měl děti obohatit především o specifické pojmy z lyžařské teorie i praxe. Žáci poznají krajinu pomocí turistického lyžování. Pohyb na lyžích rozvíjí v žácích obratnost, vytrvalost, tělesnou zdatnost.

Zdravotní cíl – lyžařský výcvik uspokojuje přirozenou potřebu žáků, potřebu pohybu. Během jízdy na lyžích zatěžujeme všechny svalové skupiny, což zajišťuje všestranný pohybový rozvoj. Díky zdravému horskému vzduchu dochází také k rozvoji srdečně cévního systému. Pohyb v různých a rychle se měnících podmínkách zvyšuje celkovou odolnost organismu. Aktivní pohyb na horách působí pozitivně na nervovou soustavu, odbourává stres a celkově působí pozitivně na psychický stav člověka.

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit, jaké místo zaujímá snowboarding a lyžování v zájmové struktuře žáků mladšího školního věku a co je příčinou snižujícího se zájmu žáků o lyžařské výcvikové kurzy. Pro zjištění dat použiji metodu dotazníku u vzorku cca 150 žáků pátých tříd základních škol v Hradci Králové.

4.1.1 Dílčí cíle

Podíl finanční situace rodiny na neúčasti dítěte na lyžařském kurzu.

Zjistit, kolik procent dětí vlastní materiální vybavení pro lyžování a snowboarding.

Rozhovory s učiteli zjistit současnou situaci týkající se lyžařských kurzů na základních školách.

4.2 Hypotézy

H1

U aktivně sportujících dětí v 5. třídě bude zájem o lyžařské výcvikové kurzy min. 90%.

H2

Domnívám se, že z 50% procent bude nezájem o lyžařské kurzy způsoben finanční situací.

H3

Předpokládám, že 20% žáků 5. tříd nejezdí vůbec v zimě sportovat na hory.

H4

25% žáků 5. tříd nebude mít své vlastní lyžařské nebo snowboardové vybavení.

H5

Nezájem o lyžařské výcvikové kurzy u žáků 5. tříd bude max. 25%.

5 Metody a postup práce

5.1.1 Metody práce

A. metoda dotazníku

Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů. Je určen především pro hromadné získávání údajů. Osoba, která vyplňuje dotazník, se nazývá respondent. Zadávání dotazníků se nazývá administrace.

Dotazník má obvykle tři části. Vstupní část se skládá z hlavičky (název a adresa instituce, která zadává dotazník, nebo jméno autora dotazníku). Může obsahovat i pokyny, jak dotazník vyplňovat, případně ilustrativní příklad.

Druhá část obsahuje vlastní otázky. Seřazení otázek bývá z důvodů psychologických tak, že obvykle na prvních místech bývají otázky lehčí, uprostřed těžší a na konci bývají otázky, které mají důvěrnější charakter.

Na konci dotazníku bývá poděkování respondentovi za spolupráci.

Základní dělení otázek v dotazníku je podle stupně otevřenosti. Rozlišují se otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. Uzavřená otázka je taková, která nabízí hotové alternativní odpovědi. Respondent pouze označí vhodnou odpověď. Polouzavřené otázky nabízejí nejprve alternativní odpověď a potom ještě žádají vysvětlení nebo objasnění v podobě otevřené otázky. Otevřené otázky dávají respondentovi volnost při odpovědi, nasměrují na tázaný jev a nenabízí alternativní odpovědi. Další možností jsou škálované otázky, které umožňují respondentovi vybrat si v nabízené škále odstupňované hodnocení jevu.

Cílem dotazníku je získat co nejpřesnější odpovědi, ale validita jednotlivých typů otázek není stejná. Vysokou validitu mají faktografické otázky demografického zaměření (věk, pohlaví, vzdělání, bydliště atd.). Odpovědi na otázky vyžadující odhad už tak přesné nejsou. (Gavora, 2012)

Mnou použitý dotazník byl určen pro žáky 5. tříd základní školy. Cílem bylo zjistit zájem o zimní sporty, případně důvod nezájmu o lyžařský kurz. Dotazník obsahoval vstupní část, ve které jsem oslovila respondenty a požádala o zodpovězení otázek. V této

části žáci také vyplnili dotaz na pohlaví a třídu. Ve druhé části následovalo 9 otázek. Část z nich byla uzavřených, např. Věnuješ se ve svém volném čase nějakému sportu? Odpověď: ano- ne. Část otázek byla polouzavřených, např. Dávám přednost: a) letním sportům... pokud si zvolil odpověď a), jakým? Vypiš: _____. Dotazník obsahoval tři polouzavřené a šest uzavřených otázek. Čtyři otázky byly dichotomické, a proto si myslím, že validita bude poměrně vysoká. Z mého pohledu by nižší validitu mohly mít odpovědi na otázku číslo tři: „Jak často se v zimě dostaneš sportovat na hory?“, která nabízela tyto odpovědi:

- každý víkend,
- 1 – 2x do měsíce,
- 1 – 2x za zimu,
- nikdy.

U žáků mladšího školního věku si nejsem jistá, zda dokážou přesně odhadnout nabízené časové intervaly.

B. metoda interview (rozhovoru)

Interview je výzkumná metoda, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. Můžeme sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle toho usměrňovat další kladení otázek. Při interview je důležité navázání přátelského vztahu a atmosféry důvěry. Obsahem interview jsou otázky a odpovědi. Stejně jako v dotazníku mohou být otázky otevřené, uzavřené, polouzavřené. Přímý kontakt nám umožňuje reagovat na odpovědi, případně otázku přeformulovat nebo upravit, požádat o doplnění, vysvětlení, a proto upřednostňujeme otázky otevřené. Interview je strukturované, když jsou otázky pevně dány a takové interview je vlastně ústním dotazníkem. Nestrukturované interview umožňuje úplnou volnost odpovědí, dané je pouze téma a obsahový rámec. Polostrukturované interview má stanoveno základní obsahové schéma a několik otázek, další vznikají v jeho průběhu. (Gavora, 2012)

Já jsem tuto metodu použila pro dotazování vyučujících tělesné výchovy na 2. stupni základních škol a na středních školách v Hradci Králové. Cílem bylo pouze doplnit výsledky dotazníku o pohled vyučujících na tuto problematiku, i když podstatou práce bylo zpracování informací od žáků.

5.1.2 Postup práce

Pro svou práci jsem vybrala děti mladšího školního věku, žáky 5. tříd na základních školách v Hradci Králové. Jednalo se o velké sídlištní školy ZŠ Štefánikova, ZŠ SNP a ZŠ Milady Horákové. Dotazováno bylo celkem 159 žáků. Dotazník byl zpracován písemně, zadavatelem předán s instrukcemi třídním učitelům. Ti ho potom zadali žákům. Pro ověření srozumitelnosti otázek jsem provedla předvýzkum na ZŠ SNP. Osobně jsem navštívila třídu 5. C s 27 dětmi a zadala jim původní dotazník. Po jeho vyhodnocení jsem zjistila, že poslední otázka byla pro žáky nejasná a bylo nutné ji upřesnit. Nové dotazníky jsem předala třídním učitelům, kteří je dali k vyplnění svým žákům. Vyplnění dotazníku bylo dobrovolné, anonymní a všichni oslovení žáci ho vyplnili. Realizace výzkumu proběhla během 14 dnů. Výsledky jsem zapisovala do připravené tabulky v Excelu a pomocí nich poté zpracovala jednotlivé grafy, které se objevují v mé práci.

Metodu interview jsem prováděla na jednotlivých školách během velkých přestávek. Osloveno bylo 9 učitelů středních a základních škol a všichni učitelé byli ochotní rozhovor poskytnout. Poslední jsem si v rámci urychlení nahrávala na mobil a poté doma přepisovala do PC.

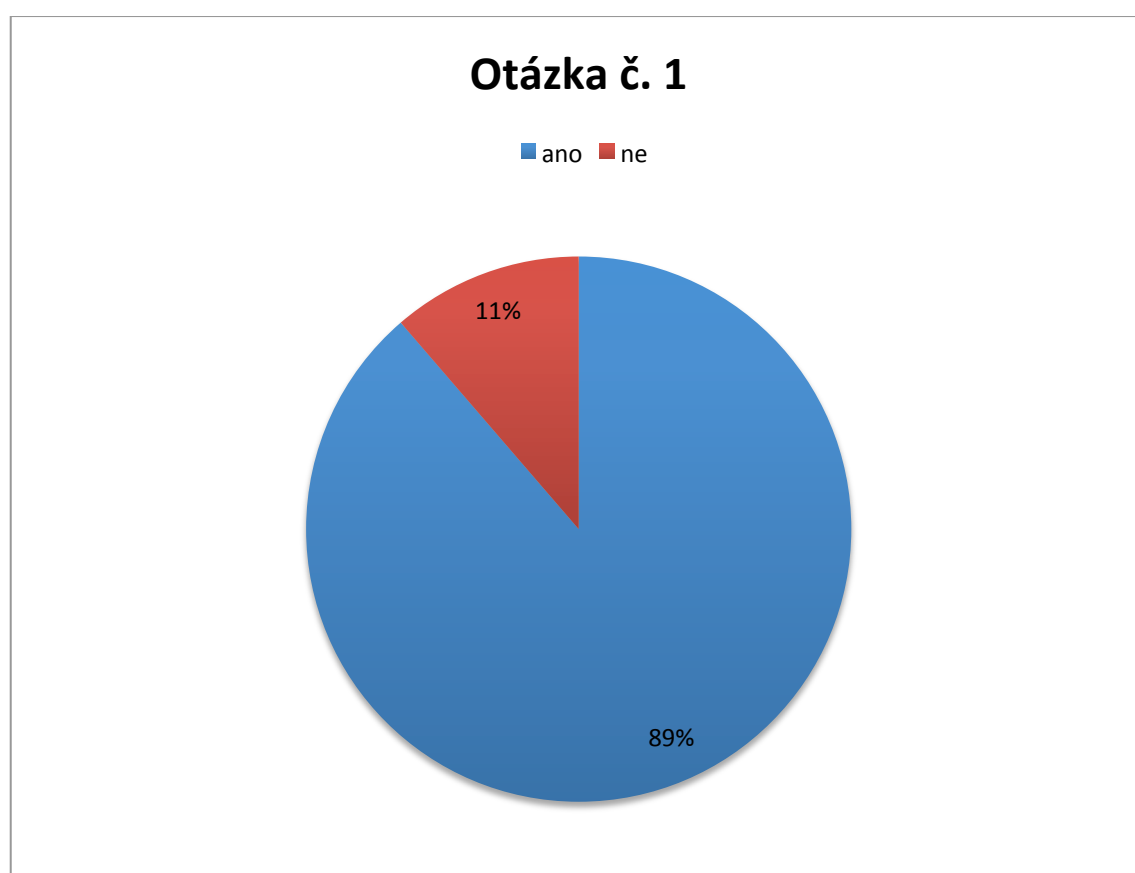
6 Výsledková část

6.1 Vyhodnocení dotazníku

Dotazník, který zjišťoval zájem dětí o zimní sporty a lyžařské kurzy, vyplnilo 159 žáků 5. tříd z Hradce Králové. Celkem odpovídalo 77 dívek a 82 chlapců. Odpovědi uvádím v počtech nebo procentech pomocí grafů.

Otázka č. 1

Věnuješ se ve svém volném čase nějakému sportu?

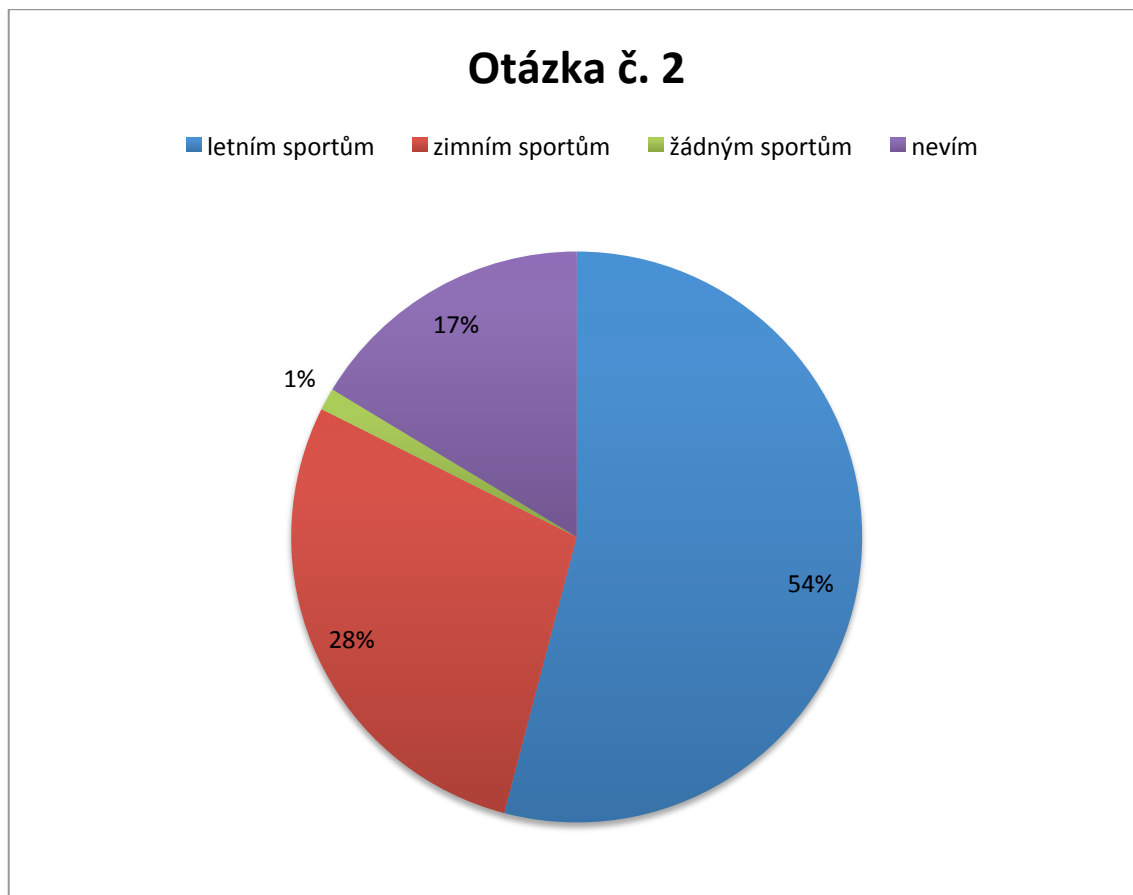


Graf 1 Sportovní aktivita

Na tuto otázku odpovědělo 141 dětí kladně a 18 jich odpovědělo, že žádný sport neprovozují. Nerozlišovala jsem, zda se děti věnují sportu aktivně, závodně v nějakém sportovním oddílu, nebo se věnují sportu s rodiči, individuálně, neorganizovaně.

Otázka č. 2

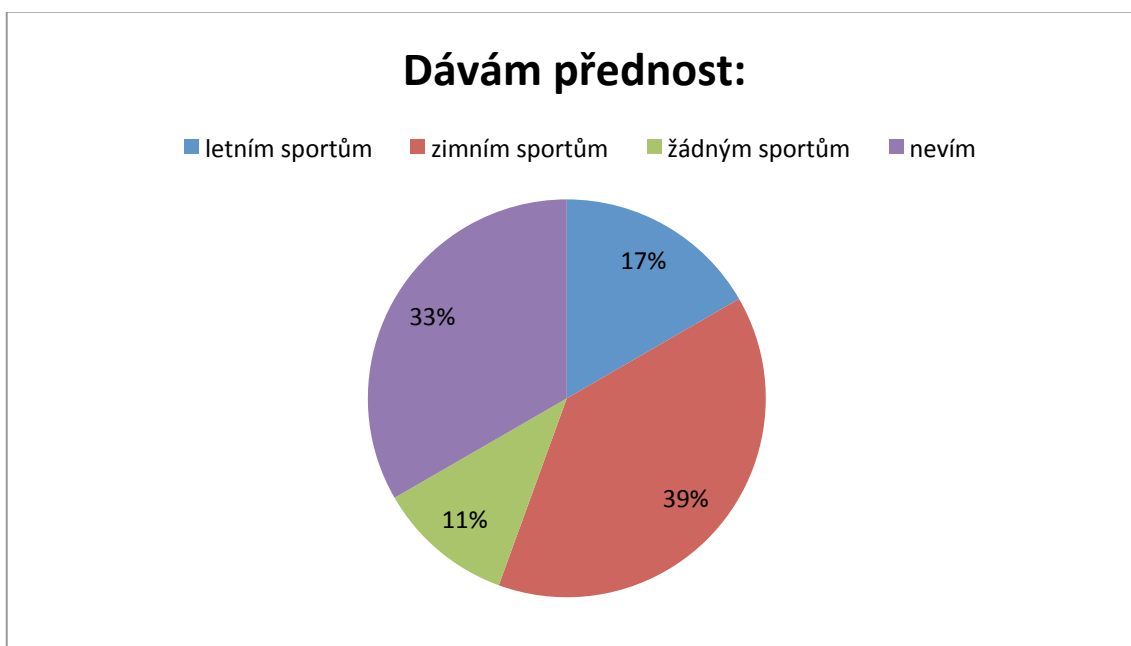
Dávám přednost:



Graf 2 Preference sportů podle období

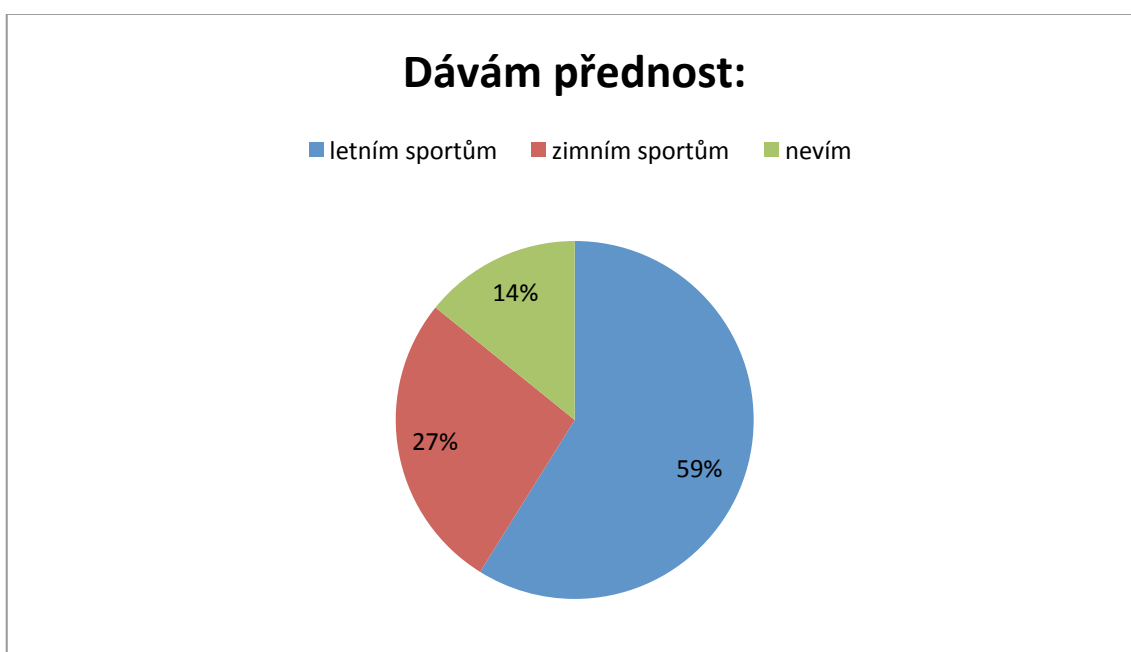
V odpovědích na tuto otázku dává 86 žáků přednost letním sportům, 45 žáků zimním sportům, 2 žáci žádným sportům a 26 žáků neví. Tato otázka byla polouzavřená, pokud žák zvolil letní či zimní sporty, měl doplnit, které má na mysli. Pro přehlednost uvádím letní a zimní sporty v samostatných grafech.

Na tuto otázku odpovědělo všech 159 dotazovaných žáků, z analýzy odpovědí na první a druhou otázku vyplývá, že děti, které se nevěnují se ve svém volném čase žádnému sportu (18 dětí), odpověděly na tuto otázku 3x, že preferují letní sporty, 7x, že preferují zimní sporty, 2x, že žádné sporty a 6x, že neví. Tuto skutečnost zachycuje následující graf v procentech.



Graf 3 Preference pasivních dětí

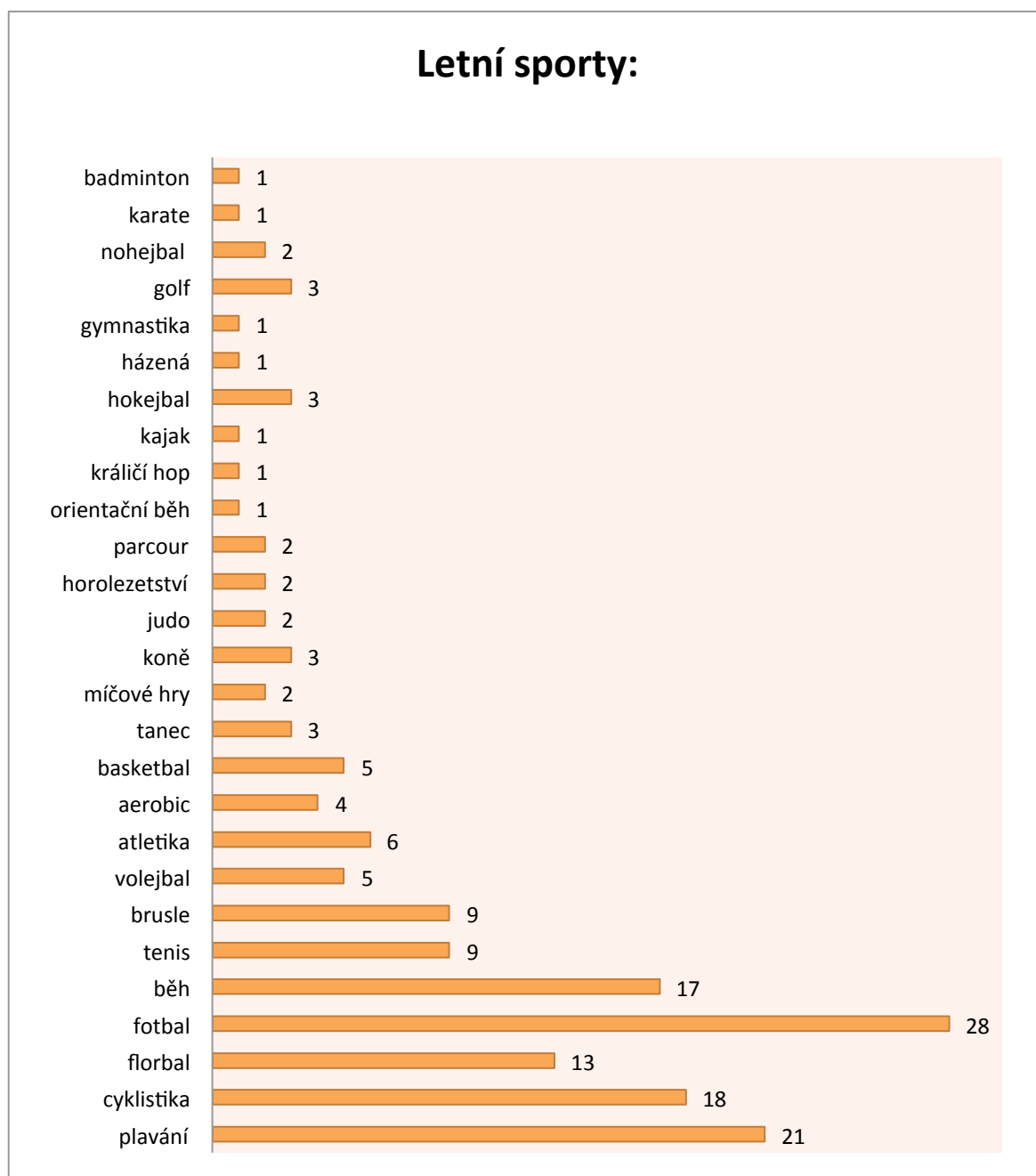
Ze 141 dětí, které odpověděli na první otázku kladně, dalo 83 dětí, že preferuje letní sporty, 38 dětí, že preferuje zimní sporty a 20 dětí, že neví. Tuto skutečnost uvádí následující graf v procentech.



Graf 4 Preference aktivních dětí

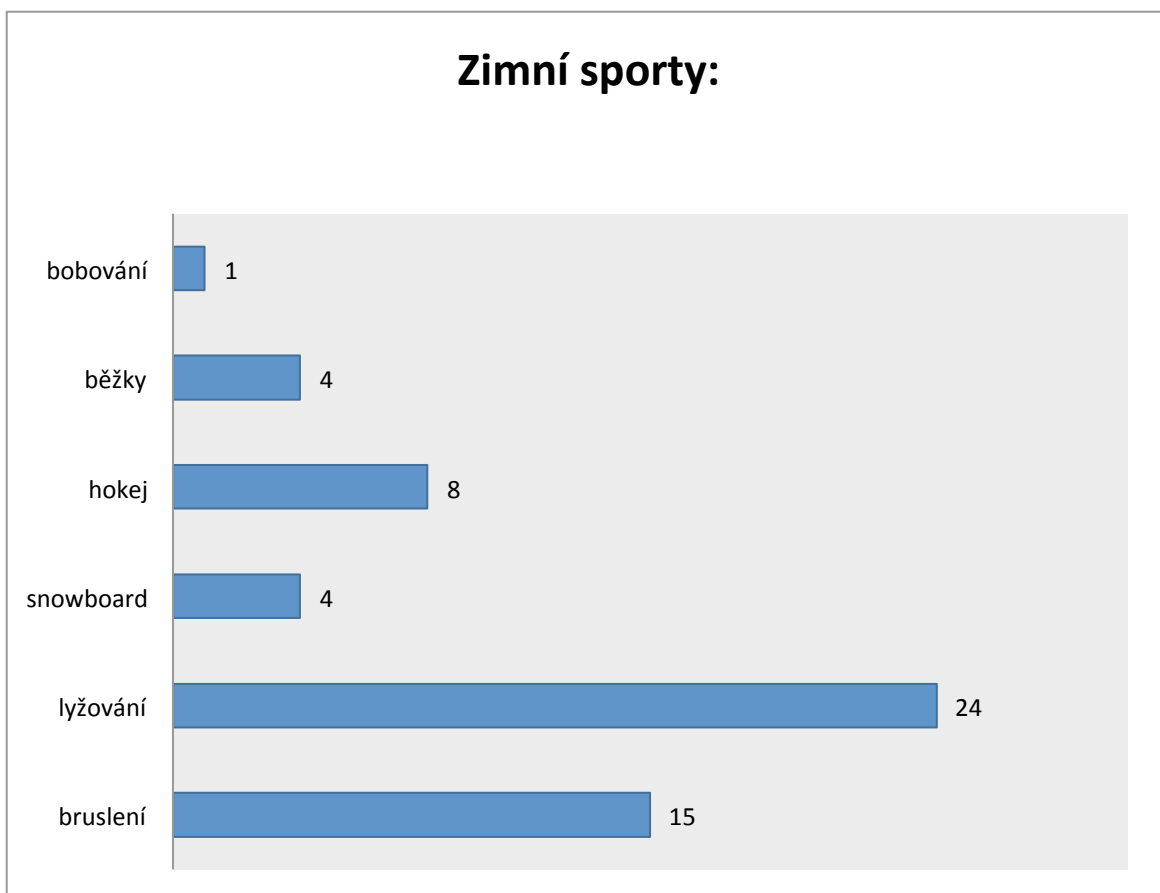
Letní sporty

Tento graf popisuje preference letních sportů. Počet odpovědí nekoresponduje s počtem žáků, kteří dávají přednost letním sportům. Způsobeno je to tím, že někteří žáci uvedli více než jeden sport. Mezi letními sporty je největší zájem o fotbal, plavání, běh, cyklistiku, florbal.



Graf 5 Letní sporty – uváděno v počtech

Zimní sporty

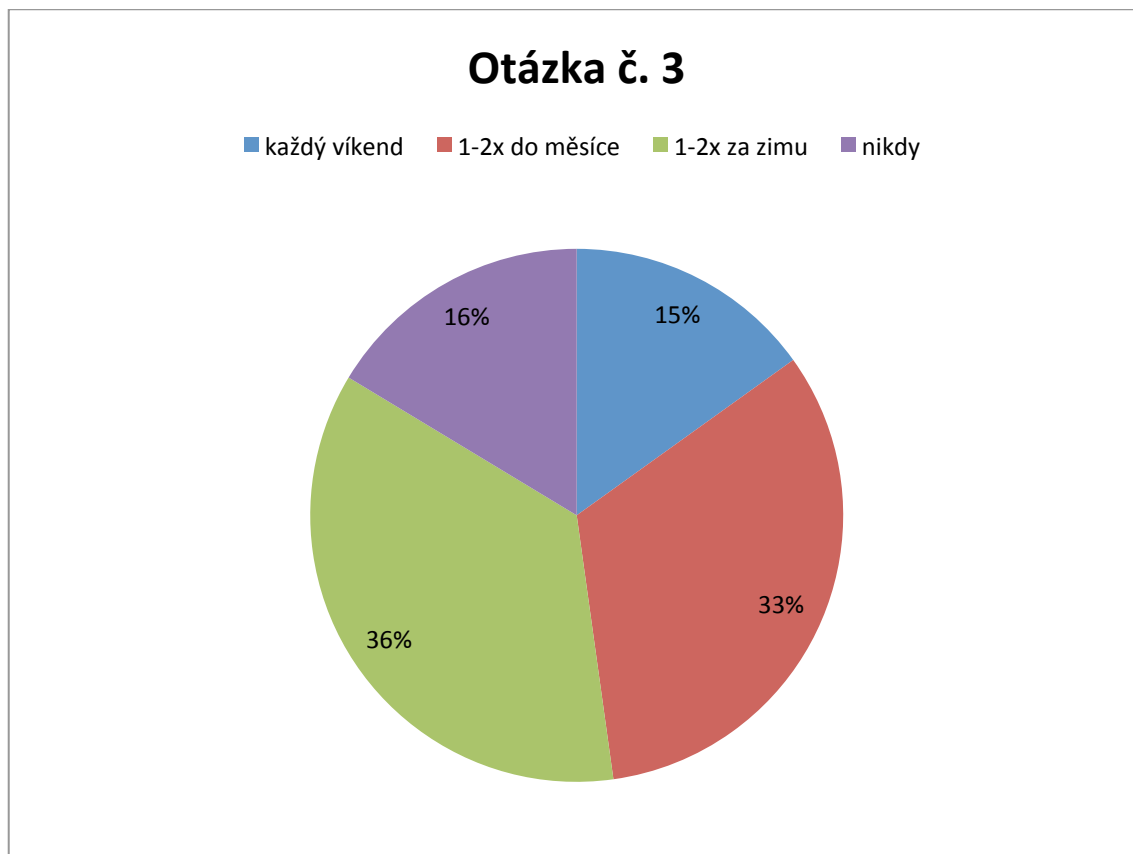


Graf 6 Zimní sporty – uváděno v počtech

Na tuto otázku odpovídaly děti tak, že uváděly více možností, proto celkový počet odpovědí je vyšší než počet respondentů. Můžeme vidět, že největší zájem je o lyžování, bruslení a hokej. V mladším školním věku zaostává v zájmu snowboard, domnívám se, že v tomto případě nejde o rozhodnutí dětí, ale rodičů, kteří asi ve většině případů považují za důležité naučit děti nejdříve lyžovat a po zvládnutí základních lyžařských dovedností, naučit dítě snowboardovat. Odborníci tento postup rovněž doporučují.

Otázka č. 3

Jak často se v zimě dostaneš sportovat na hory?

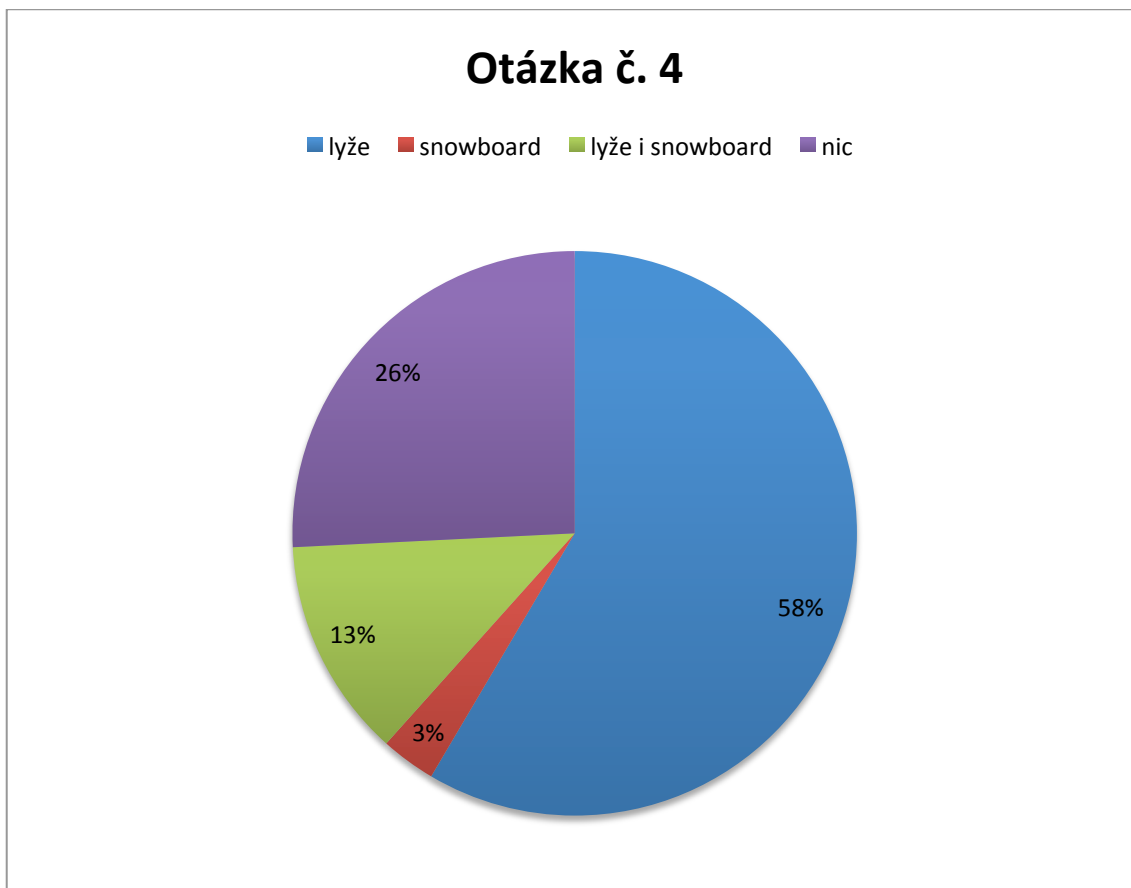


Graf 7 Návštěvnost hor

Jak jsem již jednou zmínila v popisu dotazníku, nejsem si jistá, jak reálně byli žáci schopni odhadnout interval jejich návštěvnosti hor. Na výběr měli ze čtyř možností. Nejčastěji byla zvolena možnost 1 – 2 x za zimu, kterou označilo 57 žáků, 52 žáků navštěvuje hory 1 – 2 x do měsíce, 24 žáků každý víkend a 26 žáků nesportuje v zimě na horách vůbec. Graf ukazuje, že alespoň 1 – 2 x za zimu jezdí na hory sportovat 84% dotazovaných žáků, z čehož vyplývá, že hory navštěvují i děti, které zimní sporty nepreferují.

Otázka č. 4

Z lyžařského/snowboardového vybavení vlastním:



Graf 8 Vlastní vybavení

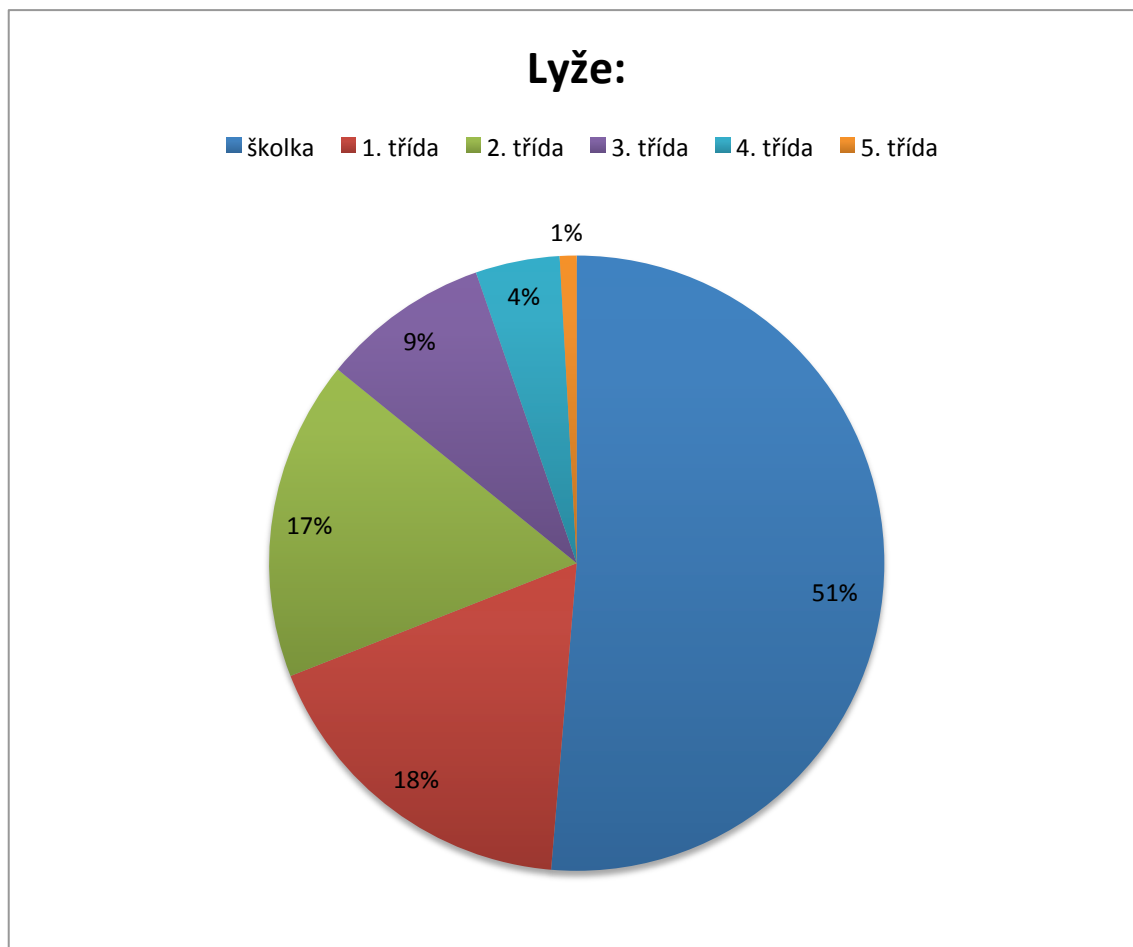
Z dotazovaných 159 žáků má 93 dětí pouze lyže, 5 dětí pouze snowboard, 20 dětí má lyže i snowboard a 41 nevlastní z lyžařského/snowboardového vybavení nic. Z grafů vyplývá, že vybavení na zimní sporty vlastní 118 dětí, to je 74%, ale na hory jezdí 84%. Takže zimním sportům se věnují i děti, které vybavení nevlastní.

Otázka č. 5

Ve které třídě jsi dostal svoje první lyže/snowboard?

Kdo odpověděl v předchozí otázce, že nevlastní nic, tuto otázku přeskočil.

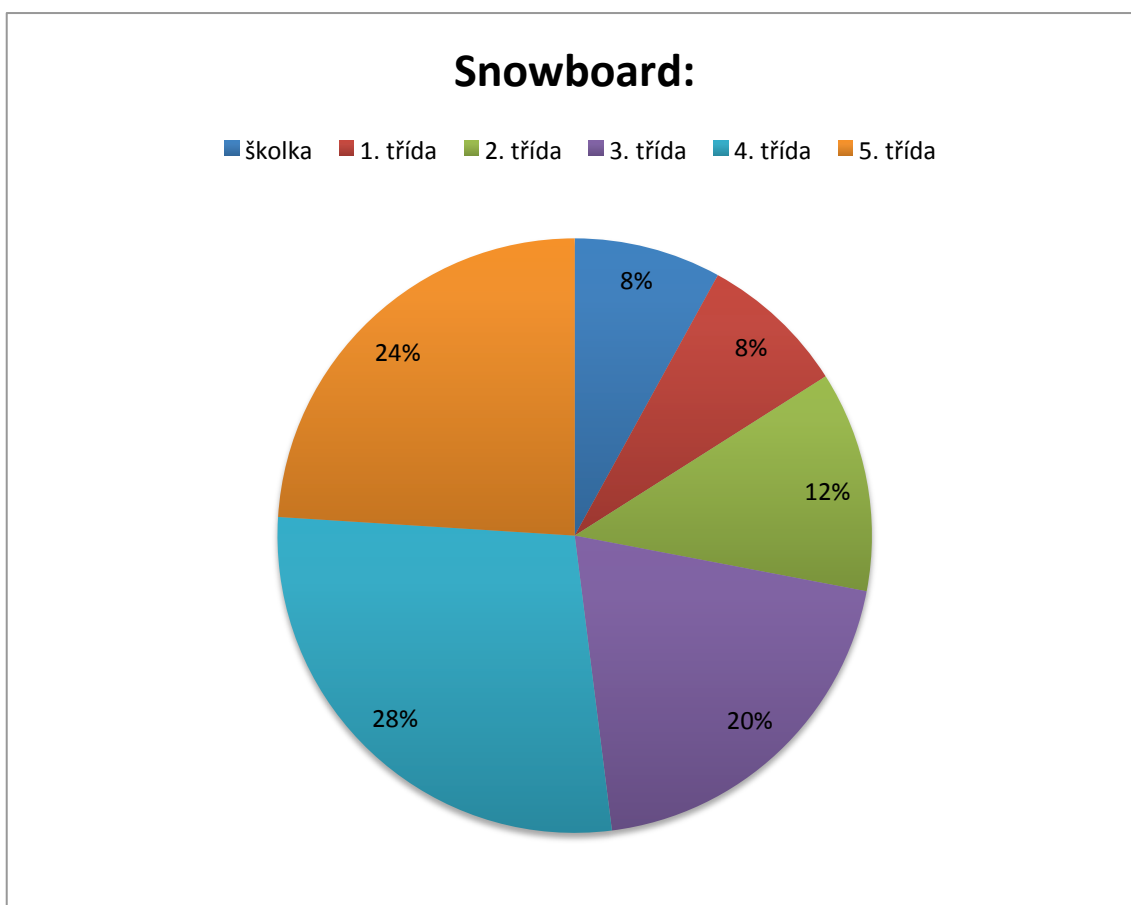
Lyže



Graf 9 Lyže

Z odpovědí na tuto otázku jsem se dozvěděla, že necelé tři čtvrtiny dětí dostaly své první lyže do první třídy (včetně). Ve školce dostalo poprvé lyže 58 dětí, v první třídě 20 dětí, ve druhé třídě 19 dětí, ve třetí třídě 10 dětí, ve čtvrté třídě 5 dětí a v páté třídě pouze 1 dítě. Tyto odpovědi naznačují, že pokud rodiče chtějí vést dítě k zájmu o zimní sporty, pořizují mu vlastní vybavení ještě v předškolním věku nebo v první maximálně druhé třídě. Ve vyšších třídách začínajících lyžařů už moc nepřibývá.

Snowboard

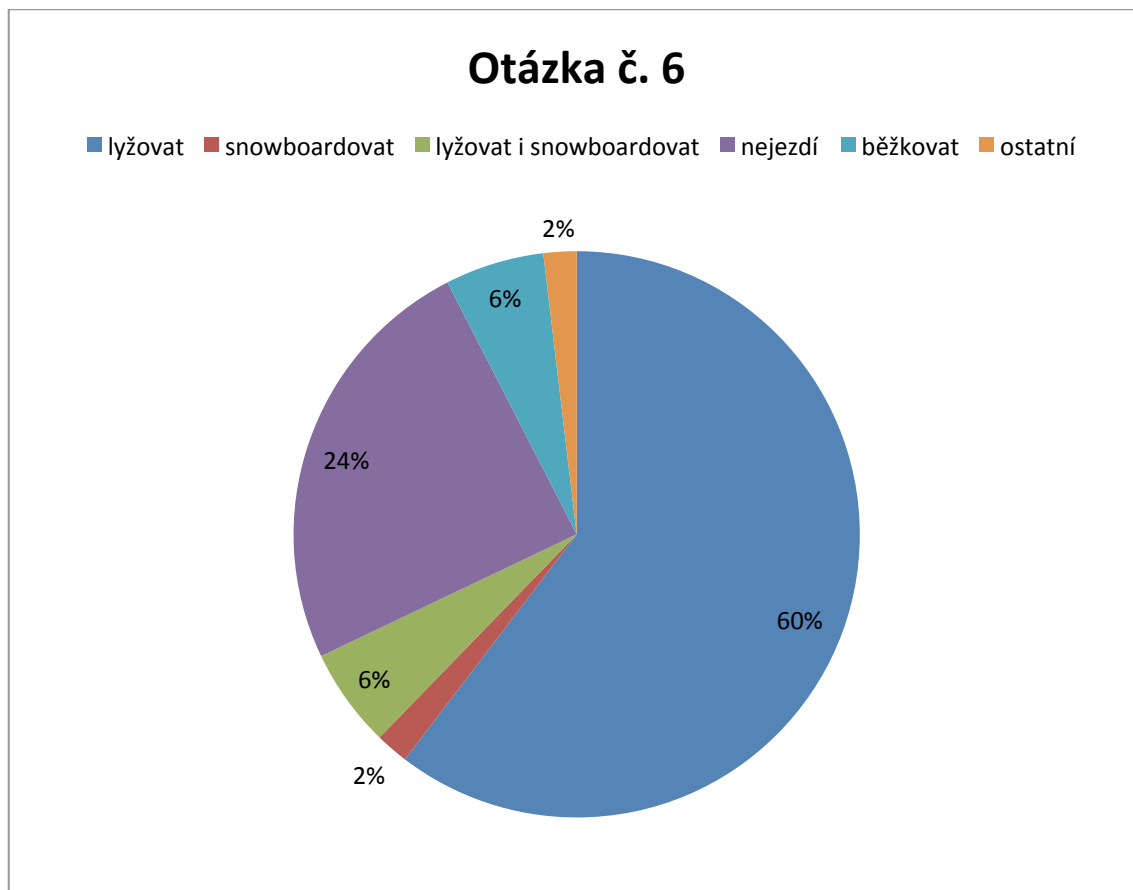


Graf 10 Snowboard

Děti, které vlastní snowboard, dostaly toto vybavení ve vyšším věku než dostaly děti lyže. 7 dětí dostalo svůj první snowboard ve čtvrté třídě, 6 v páté třídě, 5 dětí ve třetí třídě, 3 děti ve druhé třídě, 2 děti v první třídě a 2 děti již ve školce. Tato skutečnost potvrzuje již dříve zmíněný názor, že výuka snowboardování by měla přicházet po zvládnutí základních lyžařských dovedností a i naprostá většina rodičů se toto tvrzení odborníků respektuje.

Otázka č. 6

Tvoji rodiče v zimě jezdí na hory:

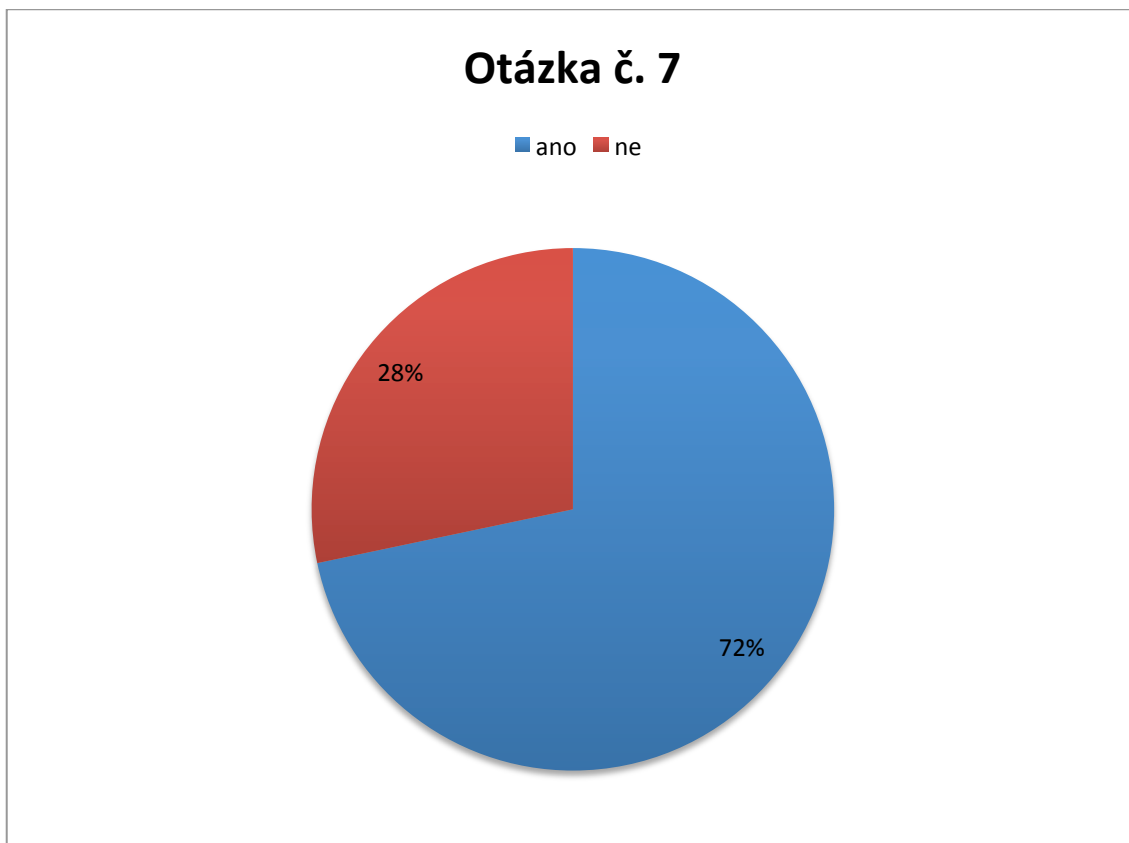


Graf 11 Zimní aktivity rodičů

Odpověďmi na otázku č. 6 jsem zjistila, že 96 rodičů jezdí na hory lyžovat, 39 rodičů nejezdí vůbec, 9 rodičů jezdí běžkovat, 9 rodičů jezdí snowboardovat i lyžovat, 3 rodiče jezdí pouze snowboardovat a 3 rodiče sami nesportují, ale doprovázejí své děti. Když porovnáme odpovědi na pátou a čtvrtou otázku zjistíme, že zájem rodičů koresponduje s vedením dětí k zájmu o zimní sporty. Odpovědi ukazují, že 117 aktivně provozuje zimní sporty (3 jsou doprovod) a 118 dětí uvedlo, že vlastní své lyže nebo snowboard, případně oboje.

Otázka č. 7

Mají tvoji rodiče vlastní lyžařské/snowboardové vybavení?

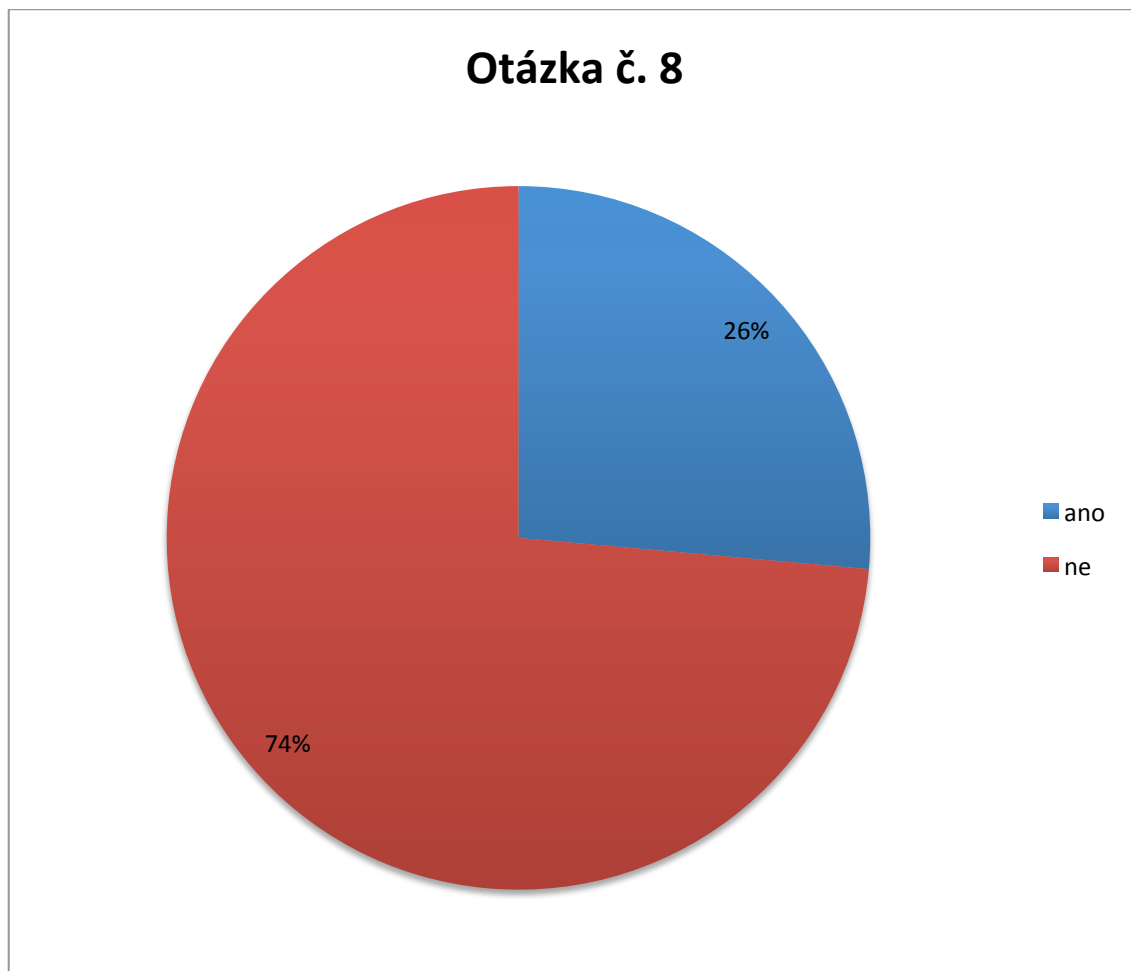


Graf 12 Vlastní vybavení rodičů

Sedmá otázka zjišťovala, zda rodiče vlastní lyžařské/snowboardové vybavení. Z odpovědí vyplynulo, že 114 rodičů má vlastní lyžařské/snowboardové vybavení a 45 rodičů nemá vlastní vybavení. Tato fakta potvrzují výsledky z předchozích otázek. To znamená, rodiče, kteří sami vlastní vybavení, pořizují ho i svým dětem a v zimě jezdí sportovat na hory.

Otázka č. 8

Byl jsi se svou školou v zimě na horách?

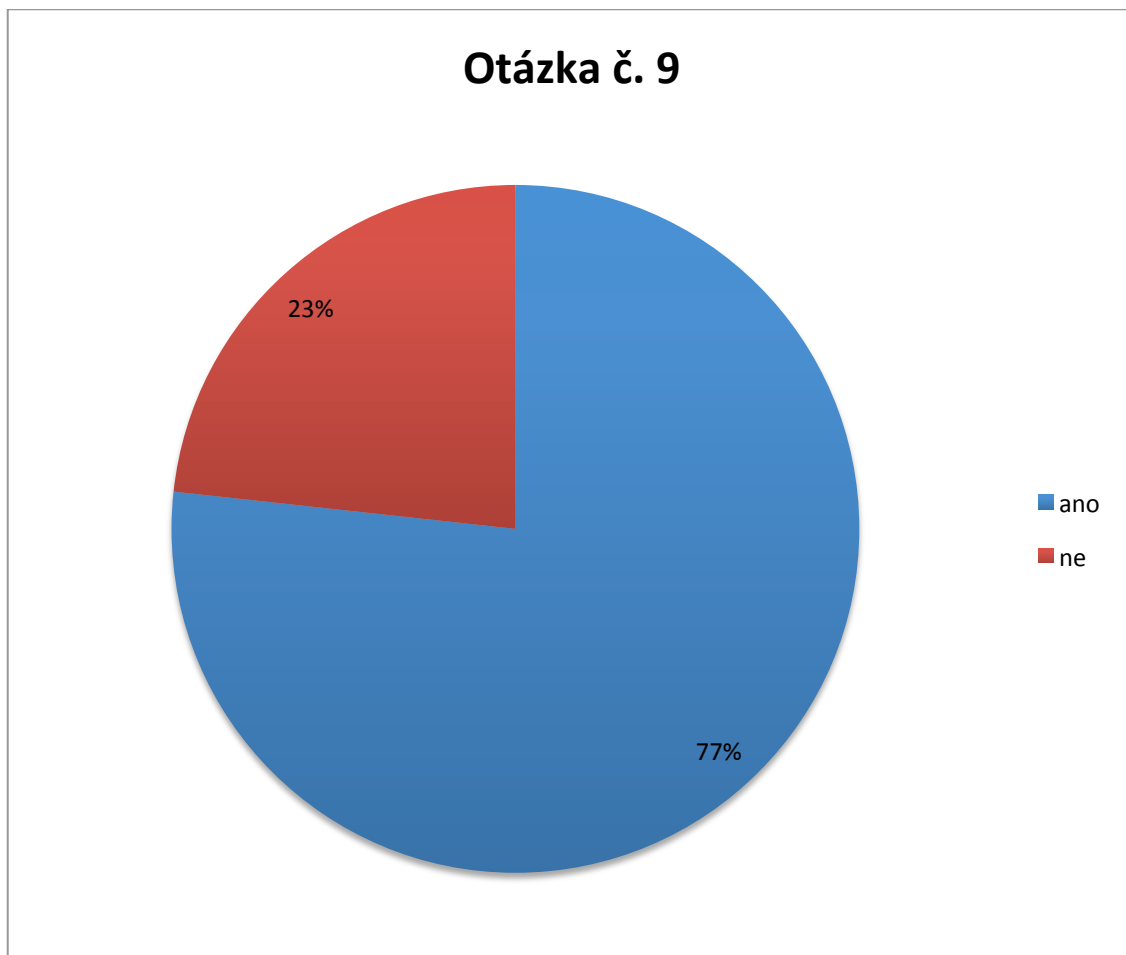


Graf 13 Zimní kurz se školou

Graf k otázce č. 8 nám ukazuje, že pouze čtvrtina žáků 5. tříd již byla se svou školou v zimě na horách. 42 žáků absolvovalo se školou zimní kurz a 117 žáků se školou v zimě na horách nikdy nebylo. To odpovídá RVP, ve kterém jsou lyžařské kurzy zařazovány až do 7. ročníku základní školy. Na prvním stupni jsou zimní školy v přírodě, které si učitel může uspořádat jako lyžařský kurz, ale problémem jsou finance a další personální zajištění (kvalifikovaní instruktoři), které škola neposkytuje. Graf ukazuje, že 26% dotazovaných dětí na lyžařském kurzu se základní školou už bylo. Jedná se však o dvě třídy na ZŠ Milady Horákové, jejichž třídní učitelky dobrovolně za podpory rodičů dětí a svých rodinných příslušníků (kteří vlastní instruktorskou licenci a jezdí na kurz bez nároku na honorář), takový lyžařský kurz organizují. Ostatní dotazovaní na lyžařském kurzu se školou nebyli.

Otázka č. 9

Chystáš se, že pojedeš se svou školou na zimní kurz?

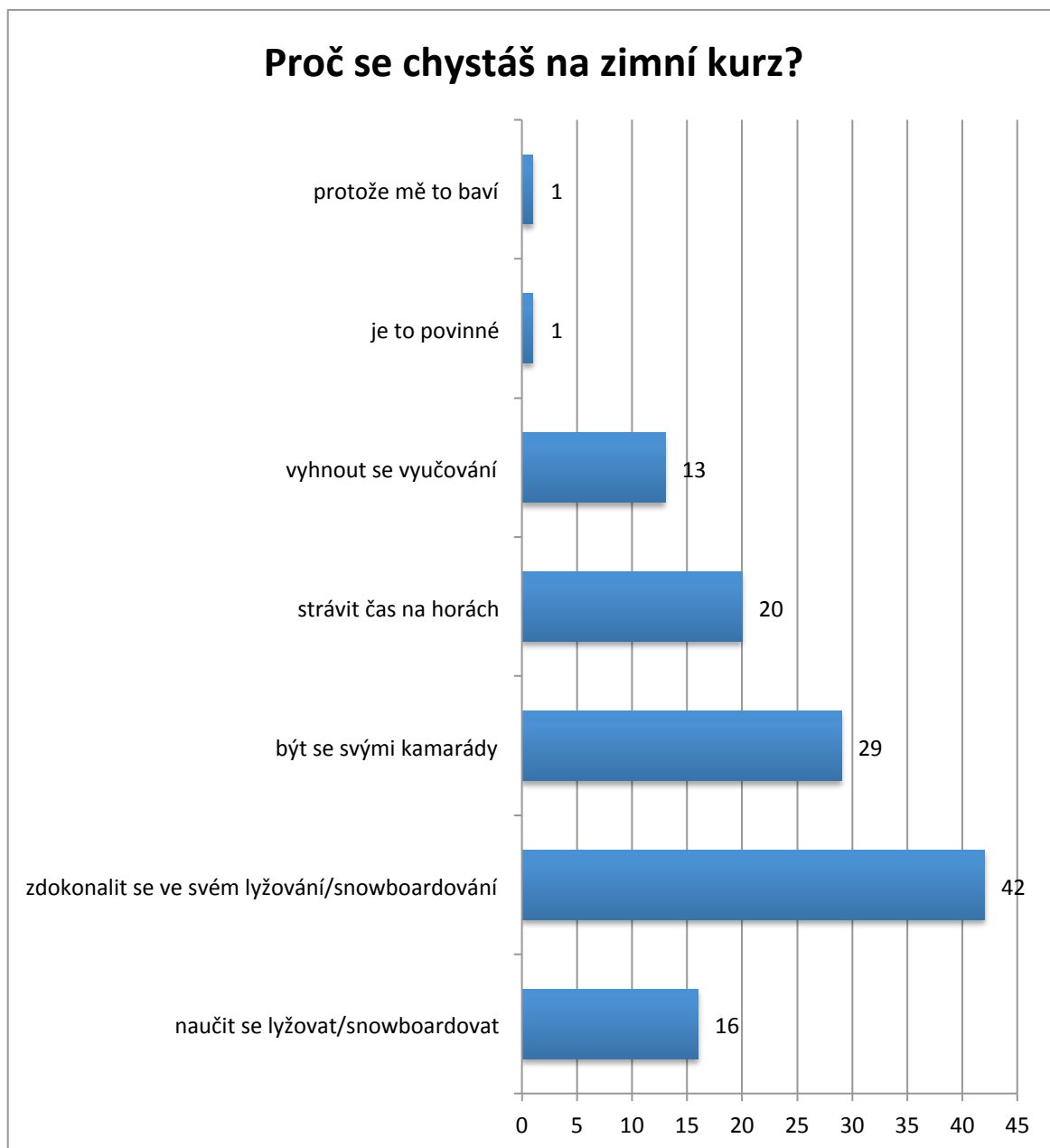


Graf 14 Zájem o zimní kurz

Necelá čtvrtina, tedy 37 dětí, se na zimní kurz se školou nechystá. 122 dětí by naopak na zimní kurz se školou jelo.

Obě odpovědi ano i ne měly ještě své podotázky, u kladné odpovědi byla podotázka: *Proč? Chtěl/a bych...*, následovalo pět nabízených možností, důvodů k absolvování lyžařského kurzu. Stejně tak tomu bylo i záporných odpovědí. Děti měly vybrat důvod, proč by na kurz nejely, buď mohly vybrat z pěti nabízených odpovědí, nebo vymyslet svou vlastní odpověď.

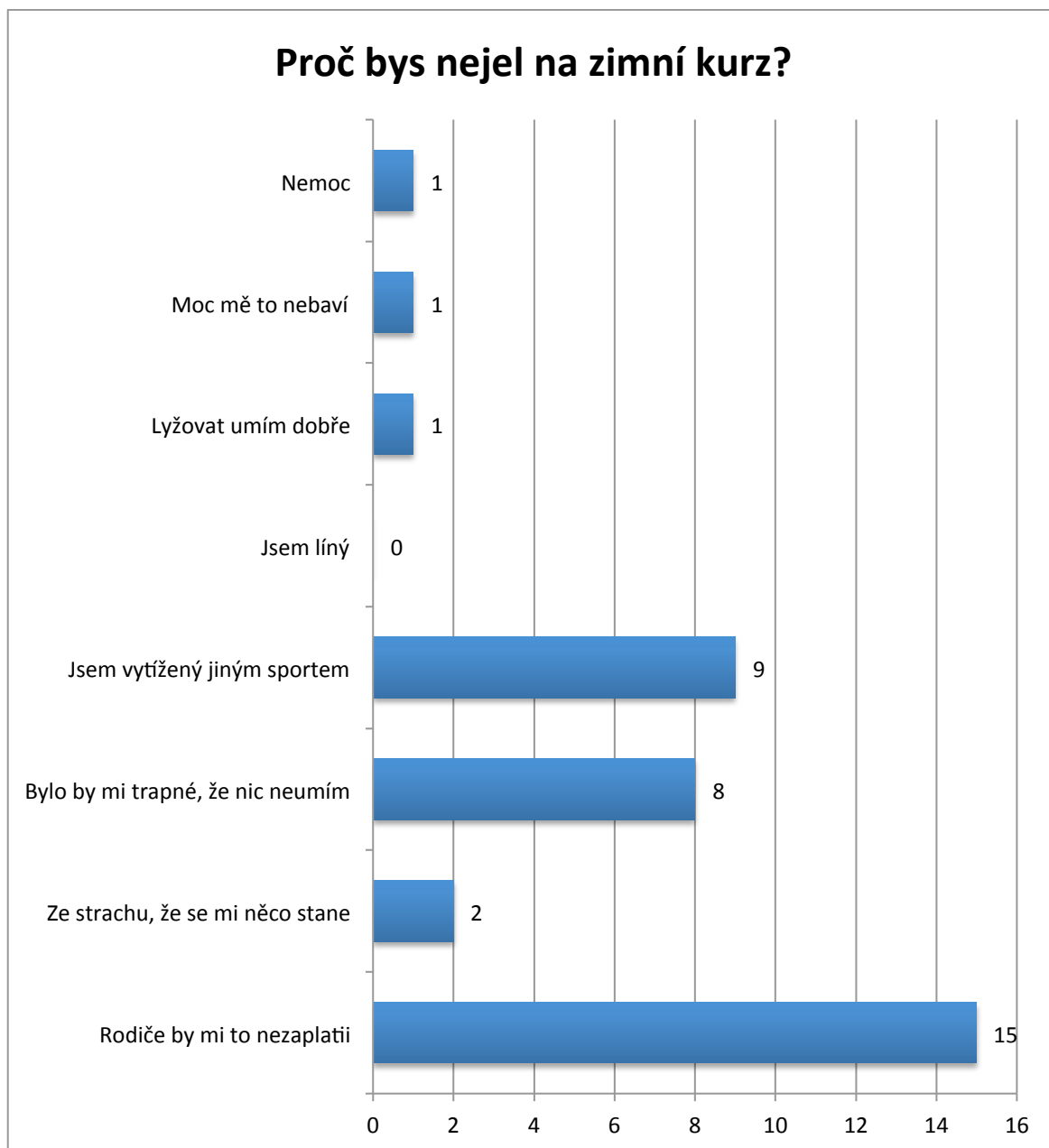
Ano



Graf 15 Účast na zimním kurzu

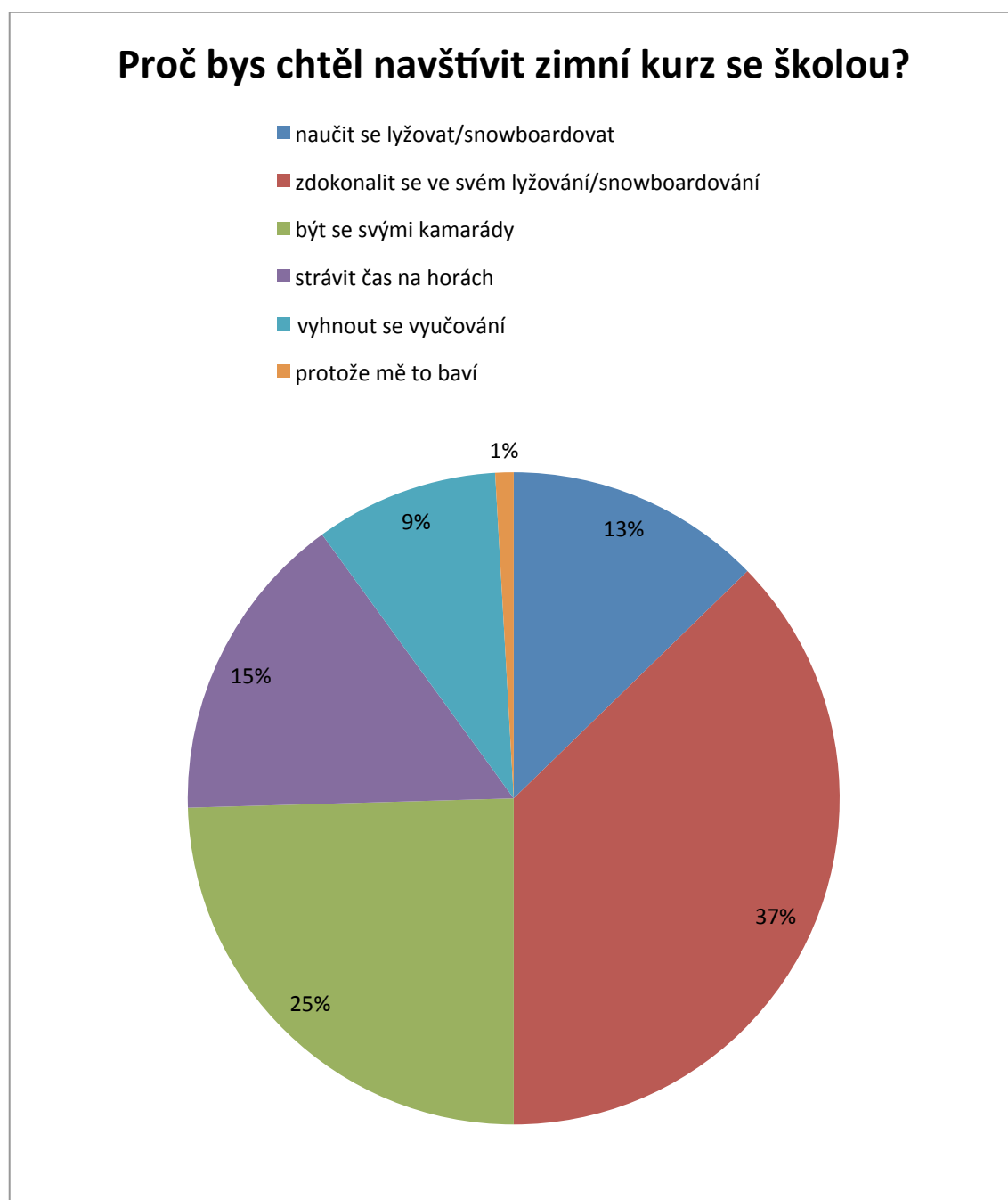
Nejčastější důvod, který děti volily, bylo zdokonalit se ve svém lyžování. Druhá nejfrekventovanější odpověď byla, že chtějí být se svými kamarády, následoval pobyt na horách, naučit se lyžovat, vyhnout se vyučování a z doplněných odpovědí, že je to povinné a že je to baví.

Ne



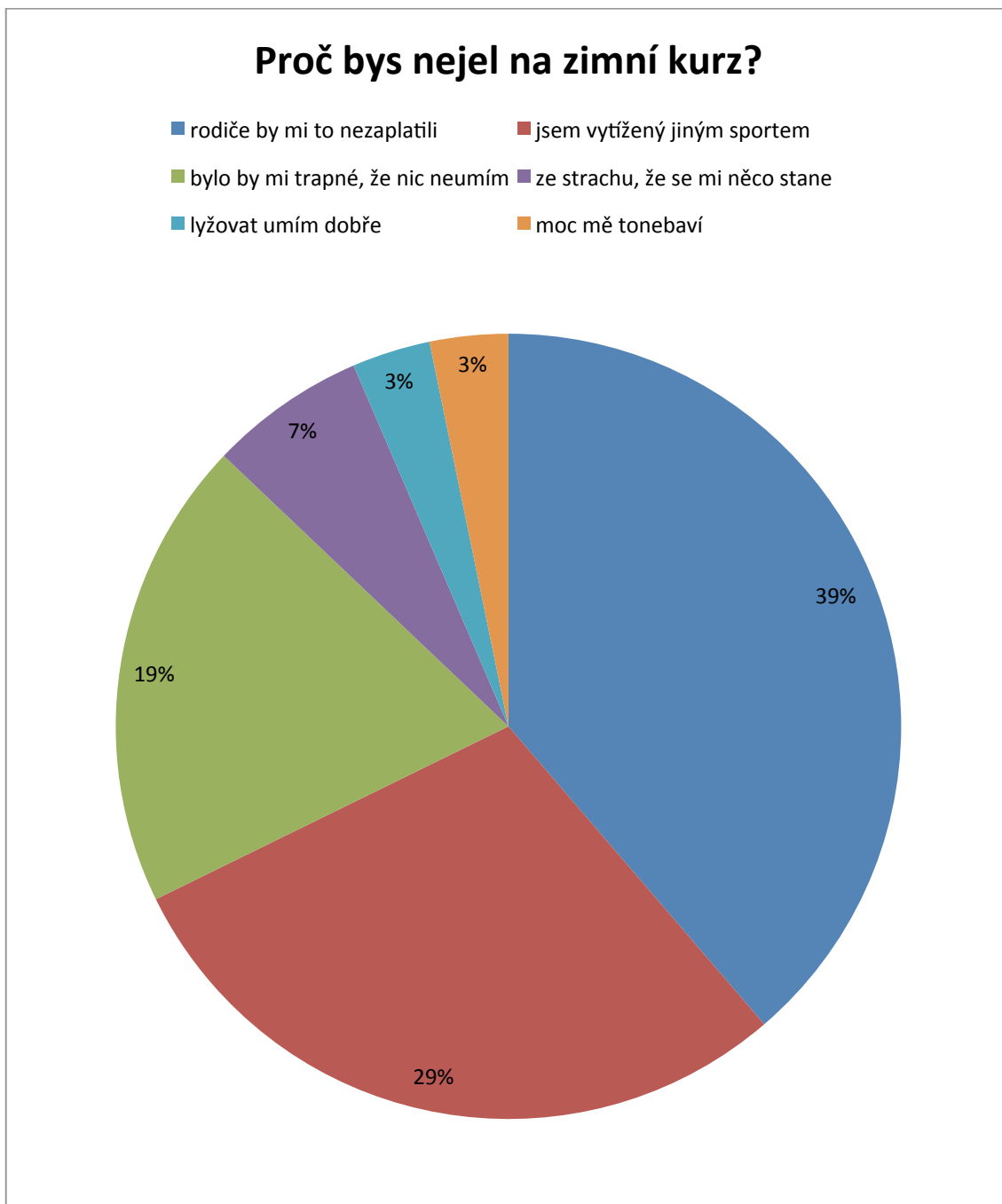
V této otázce děti nejčastěji volily odpověď, že by jim to rodiče nezaplatili, šlo celkem o 15 dětí. 9 dětí by nejelo, protože jsou vytíženy jiným sportem. Trapně, že nic neumí, by bylo 8 dětem. Dvě děti by měly strach, že se jim něco stane. V doplněných odpovědích děti jako důvod uváděly nemoc, nebaví mě to a lyžovat umím dobře, další zdokonalení nepotřebuji.

Následující graf udává kladné odpovědi (zda by jely na kurz) dětí, které se ve svém volném čase věnují nějakému sportu. Z celkových 141 odpovědí bylo 14 dětí, které se chtějí naučit lyžovat/snowboardovat, 41 dětí by se chtělo zdokonalit ve svém lyžování/snowboardování, 27 dětí by chtělo být se svými kamarády, 17 dětí by chtělo strávit čas na horách, 10 dětí by se chtělo vyhnout vyučování a 1 dítě doplnilo odpověď, že ho to baví.



Graf 16 AD - Důvody účasti na zimním kurzu

Z celkového počtu 141 aktivně sportujících dětí by 31 dětí nenavštívilo zimní kurz. Nejčastěji se objevila odpověď, kterou zaškrtnulo 12 dětí, že by jim to rodiče nezaplatili, 9 dětí je vytíženo jiným sportem, 6 dětem by bylo trapné, že nic neumí, 2 děti by se bály, že se jim něco stane.



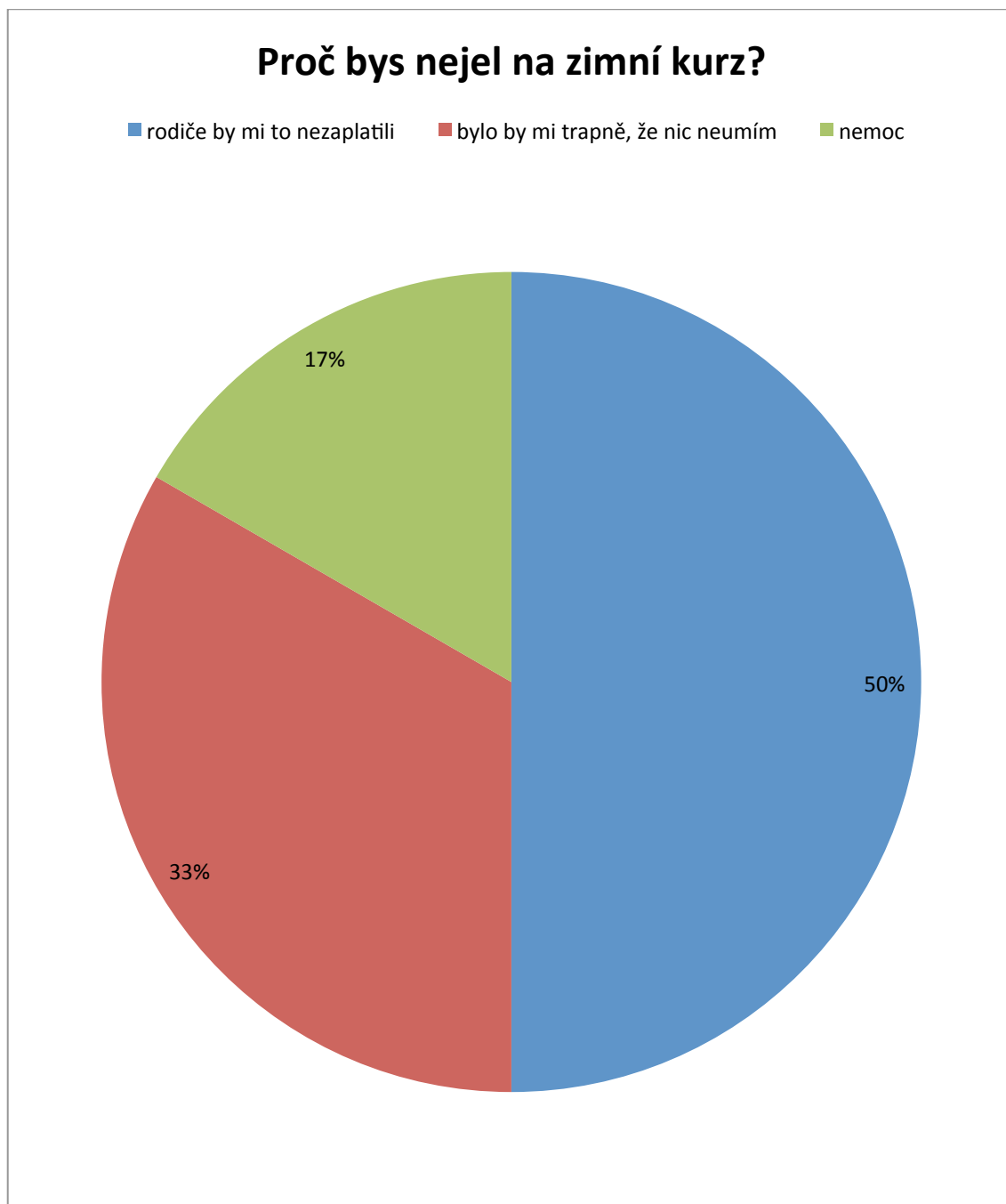
Graf 17 AD - důvody neúčasti na zimním kurzu

Z žáků, kteří se ve svém volném čase nevěnují žádnému sportu (18), bylo 11 odpovědí na otázku, zda by se školou jeli na lyžařský kurz, kladných. Jako důvod uvedli dva žáci, že by se chtěli naučit lyžovat/snowboardovat, 1 žák by se chtěl zdokonalit ve svém lyžování/snowboardování, 2 žáci by chtěli být se svými kamarády, 3 žáci by chtěli strávit čas na horách, 3 žáci by se chtěli vyhnout vyučování a 1 žák uvedl, že je to povinné. Čísla nám dokládají, že i když žáci nesportují ve svém volném čase, více jak polovina by přesto chtěla lyžařský kurz navštívit.



Graf 18 PD - důvody účasti na zimním kurzu

Zbývá posledních 6 žáků, kteří se ve svém volném čase sportu nevěnují a ani by nechtěli se školou zimní kurz navštívit. 3 z nich odpověděli, že by jim to rodiče nezaplatili, 2 žákům by bylo trapně, že nic neumím a 1 žák by nejel z důvodu nemoci. Finanční důvody se v tomto grafu dostaly až na 50%.



Graf 19 PD - důvody neúčasti na zimním kurzu

6.2 Interview

Učitel č. 1

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

1. ročník SŠ.

2. *Narizuje ho vaše škola dětem povinně?*

Ano.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejezdí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

10-15% nejezdí ze zdravotních důvodů.

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Spíše mírně klesá (posuzuji poslední tři roky, kdy jsem začal učit).

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah? Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?*

Lyžařské dovednosti nejsou na bůhví jaké úrovni, nicméně 95% lidí je schopno sjet svah regulovanou jízdou.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

Zhruba třetina dětí.

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

V drtivé většině případů ano, učím na soukromé střední škole.

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

Z vlastních zdrojů ne.

9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

Jednoznačně - poznání ostatních spolužáků i mimo školní prostředí. Dále také v tom, že jsou nuceni vykonávat pohybovou aktivitu, kolikrát i ve fázích, kdy mají pocit, že již nemohou.

Učitel č. 2

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

V 7. třídě.

2. *Narizuje ho vaše škola dětem povinně?*

Ne.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejezdí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

15% finanční důvody, jsou líné nebo se stydí.

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Zájem mám pořád stejný, jezdím s hokejisty, ti jezdí rádi

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah?*

Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?

Všichni sjedou kontrolovaně.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

20%.

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

90% ano, kromě běžek, tam tak 20%.

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

V omezené míře ano, na sjezd máme 6 kompletů, běžky 20 kompletů (včetně bot).

9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

Stmelení třídy, samostatnost, naučí se nebo se zdokonalí v lyžování. Někteří kluci si poprvé vyzkouší snowboard, dozvědí se informace o chování na horách. Pohyb na čerstvém vzduchu.

Učitel č. 3

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

7. třídě, třídní učitelé z I. stupně mají možnost jet se svými třídami na ŠVP v zimě a pojmout ji jako lyžařský výcvik.

2. *Narizuje ho vaše škola dětem povinně?*

Ne. Ani to myslím nejde.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejezdí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

Sedmáků tak zhruba 30%. Ti co nejezdí, tak z finančních důvodů.

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Nemůžu hodnotit, jsem na současné škole 1. rok a Předměřicích jsem učil 2 roky, tudíž moje dosavadní pedagogická praxe neumožňuje relevantně odpovědět na tuto otázku. Předpokládám ale, že klesá. Jako žák si pamatuji, že se bez problému naplnil LVVZ žáky 7. ročníku, kdežto později jsem musel, jako vedoucí kurzu, doplňovat žáky z jiných ročníků, aby se vůbec vyjelo.

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah? Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?*

Lyžařská úroveň je dobrá, když беру, že sjedou kontrolovaně svah, těch je 90%.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

Maximálně třetina, ale zrovna letos jen šestina, asi výjimka. Nelze zobecnit.

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

50% na 50%.

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

Ne, ale máme smluvní cenu se ski obchodem na půjčovné a servis.

9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

Socializace dětí, je vidět, že ti co nejely, tak se ve škole nechytají v hláškách z kurzu apod.

Děti se naučí lyžovat prakticky za provozní náklady (ubytování, jídlo), lyžařská škola ve střediscích 1000 Kč/2 hodiny, nepočítám ceny Špindlu. Pohyb v zasněžené krajině osvěžuje ducha i mysl.

Učitel č. 4

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

V 7. třídě.

2. *Narizuje ho vaše škola dětem povinně?*

Od 2. stupně mají děti možnost přihlásit se do sportovní třídy, kde je účast povinná. Počet se doplňuje dobrovolníky z ostatních tříd stejného ročníku.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejezdí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

Zhruba 20 %. Pokud někdo nejede, je to z důvodu nedostatku financí nebo kvůli nemoci.

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Nemohu posoudit, tak dlouho ve škole nejsem.

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah?*

Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?

Kontrolovaně svah sjedou až na 2 -3 jedince všichni. Spousta dětí jezdí na hory s rodiči, ale je vidět velký rozdíl v kvalitě sjezdu. Mají naučeno mnoho nesprávných návyků, které je pak třeba během kurzu odstraňovat. Takže zhruba 5% neumí lyžovat/snowboardovat vůbec.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

25 %

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

Ano, většina má. Maximálně 4 děti mají vybavení z půjčoven.

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

Ano, ovšem ne všem. V zásobě je zhruba 11 lyží na běžky. 5 lyží na sjezd.

9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

- upevnění kamarádských vztahů mezi dětmi
- vliv zdravého horského vzduchu
- poznání nového prostředí (přírody)
- nové dovednosti v lyžařských disciplínách

Učitel č. 5

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

1. ročník SŠ.

2. *Narizuje ho vaše škola dětem povinně?*

Ano.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejezdí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

50% (finanční problematika, rodinné důvody).

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Spíše klesá, za poslední 3 roky je počet dětí na lyžařských kurzech pouze 35 – 40 dětí z 60.

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah? Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?*

Na LK jezdí žáci, kteří už alespoň jednou stáli na lyžích či snowboardu. Lyžařské dovednosti jsou u jednotlivých žáků zcela rozdílné. Svah dokáže kontrolovanou jízdou sjet kolem 85 % dětí. Pokud jedou na lyžařský kurz žáci, kteří stojí na lyžích/snowboardu poprvé, tak v procentuální podobě je jich 5%.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

Snowboard 35%, lyže 65%.

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

70% dětí mají vlastní vybavení. Někteří žáci, i když mají vlastní vybavení, si půjčují lepší lyže/snowboard z půjčovny.

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

Není.

9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

- zdokonalení pohybových dovedností
- dozvěděni se od vyučujících další možnosti lyžování//snowboardingu
- ukázky různých způsobů lyžování
- žáci získají všeobecný přehled o chování na horách a možnosti dalších aktivit
- poznání se mezi žáky i mimo školu

Učitel č. 6

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

Sekunda, 1. B.

2. *Nařizuje ho Vaše škola povinně?*

Ne.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejzdí na LV a z jakého důvodu.*

Většinou to záleží na třídě, pokud to je sportovně založená třída, jezdí děti víc. Obecně nejzdí 20% dětí ze třídy. Důvody jsou finanční a nedostatek lyžařských dovedností.

4. *Když srovnáte zájem v posledních 10 letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Ze své dlouholeté praxe mohu jistě říct, že zájem klesá.

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah?*

Úroveň lyžařských dovedností je horší, nejhorší úroveň je v běžkařských dovednostech.

Dvě třetiny dětí sjedou kontrolovaně svah.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

Jedna třetina.

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

Většinou ano, ale tak 20% dětí má vybavení vypůjčeno.

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

Není.

9. *V čem vidíte přínos LV?*

Kromě toho, že se rozvíjí specifické pohybové dovednosti, má lyžařský výcvik vliv na formování charakterových vlastností, upevňuje se soudržnost třídy.

Učitel č. 7

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

V 1. ročníku SŠ.

2. *Nařizuje ho vaše škola dětem povinně?*

Je součástí ŠVP, ale z finančních důvodů někteří nejzdí. Takže povinně – volitelný.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejzdí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

30%, většinou finanční důvody.

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Jednoznačně klesá.

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah? Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?*

Kdo jede, většinou umí lyžovat dobře. Na každém kurzu jsou dva, tři, co začínají. Mohou si vybrat lyže – snowboard.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

Půl na půl.

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

Z 99% si je vozí. Ale vím, že někteří si půjčují od známých.

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

Ne.

9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

Stmelení kolektivu, zlepšení lyžařských dovedností a seznámení se s výstrojí a výzbrojí. Změna školního klimatu. Poznání spolužáků za jiných situací.

Učitel č. 8

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

V 7. třídě.

2. *Narizuje ho vaše škola dětem povinně?*

Naše škola to dětem povinně nenařizuje.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejedí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

Lyžařského kurzu se neúčastní zhruba tak 5% žáků. Většinou kvůli tomu, že nikdy na hory nejedil a tím pádem k horám a celkově k zimním sportům nemají žádný vztah.

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Stejně tak, jako klesá zájem dětí o jakýkoliv jiný pohyb, tak klesá zájem i zimní sporty.

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah? Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?*

Lyžařské dovednosti jsou podle mě na slušné úrovni, když už děti jednou na kurz, tak většinou lyžovat nebo snowboardovat již umí. Ale samozřejmě se vždy najde pár jedinců, kteří jedou poprvé.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

V poslední době šel snowboard lehce do ústraní. Takže tak 1/8.

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

Je to podobné číslo jako s tím, kdo jezdí na snowboardu. Takže zhruba tak 6 dětí ze 40 si vybavení musí půjčit.

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

Ano, je. Půjčujeme vybavení na běžky, ale kromě toho i několik párů sjezdových lyží.

9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

Pohyb, sport. Je to narušení toho každodenního stereotypu dětí, když jen sedí u PC.

Učitel č. 9

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

V 1. ročníku.

2. *Narizuje ho vaše škola dětem povinně?*

Je součástí ŠVP - povinný.

3. *Kolik zhruba procent dětí nejezdí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

15%, výmluvy na cokoliv (nemoc).

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*

Celkově mírně klesá. Záleží na skupině žáků.

5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah? Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?*

Sjet svah po kurzu všichni. Cca 7 žáků na začátku kurzu jsou začátečníci, 90% umí.

6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*

60 - 40%.

7. *Mají děti vlastní vybavení?*

Ano (soukromá škola).

8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*

Ne.

9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

Stmelení kolektivu, pobyt na čerstvém vzduchu, seznámení se s horskými podmínkami, sportovní aktivita, týden bez signálu a internetu na všech zařízeních.

6.3 Vyhodnocení interview

Rozhovory s učiteli byly pouze doplněním zjišťovaných skutečností. Zeptala jsem celkem 9 učitelů základních a středních škol a zajímalo mě, jaký zájem mají děti o lyžařské kurzy na tomto stupni, zda se zájem mění v porovnání s prvním stupněm, případně co vidí učitelé jako důvod změny.

Dotazovala jsem se 5 učitelů základních škol a 4 učitelů středních škol. A výsledky byly následující.

Základní školy:

- pořádají lyžařské kurzy v sedmém ročníku
- žádná z dotazovaných škol nenařizuje lyžařský výcvik jako povinný
- v průměru se neúčastní výcviku 25% dětí (finanční důvody, nezájem o sport, zdravotní důvody)
- ti, co učí déle, potvrzují, že zájem o kurzy klesá, pouze u sportovní školy (hokejová) je zájem stejný (vysoký)

- z účastníků kurzu 90 – 95 % sjede kontrolovaně svah
- snowboard upřednostňuje asi 25 % žáků
- kromě jedné školy, kde má vlastní lyžařské vybavení pouze 50 % dětí, ve všech ostatních učitelé uvádí, že 90% dětí má vybavení vlastní
- z dotazovaných základních škol 2 nepůjčují žádné vybavení, 3 vybavení půjčují, ale nemají ho dostatek všechny žáky

Střední školy:

- dotazované SŠ organizují lyžařský výcvik v 1. ročníku
- 3 ze 4 ho nařizují povinně, 1 nepovinně
- neúčast je 25 – 30% (finance, rodinné důvody, zdravotní důvody, výmluvy – neumí lyžovat)
- všichni vyučující odpověděli, že zájem klesá
- 90% účastníků kurzu sjede kontrolovaně svah
- 40% upřednostňuje snowboard
- většina má své vybavení
- žádná z dotazovaných škol vybavení nepůjčuje

Střední i základní škola se shodují na těchto pozitivěch:

- zdokonalení pohybových dovedností
- dozvědění se od vyučujících o dalších možnostech lyžování//snowboardingu
- ukázky různých způsobu lyžování
- žáci získají všeobecný přehled o chování na horách a možnostech dalších aktivit
- poznání žáků v činnostech i mimo školu

Tyto rozhovory potvrdily můj názor, že čím jsou děti starší, tím je jejich zájem o lyžařské kurzy a učení se novým pohybovým dovednostem menší a jezdí pouze ti, kteří mají dobré lyžařské a snowboardové dovednosti a své vlastní vybavení. Procentuálně se jedná o něco menší skupinu, než vyšla z mých dotazníků, určených žákům 5. třídy ZŠ. Zejména učitelé středních škol potvrdili, že nezájem je z větší části způsoben tím, že děti neumí lyžovat a před spolužáky se stydí a bylo by jim trapně. Všichni učitelé se také shodují na pozitivních vlivech lyžařského kurzu jak na jednotlivce, tak na celou třídu.

7 Diskuse

7.1 Hypotéza č. 1

U aktivně sportujících dětí v 5. třídě bude zájem o lyžařské výcvikové kurzy min. 90%.

Tato hypotéza se mi **nepotvrdila**, domnívala jsem se, že sportující děti jsou v tomto věku ještě všestranné a jsou rodiči vedeni k různým sportovním odvětvím. Odpovědi ukázaly, že tato domněnka platí u 78% dotazovaných z 90% předpokládaných. 12% dětí tedy sice sportuje, ale na lyžařský kurz by nechtělo jet. Jako důvody uvádí především nedostatek financí (12 dětí) a vytíženost jiným sportem (9 dětí). 6 dětí uvedlo, že lyžovat neumí a bylo by jim trapně. Jen ojediněle uvedli respondenti jiné důvody – 2 se bojí, že se jim něco stane, 1 umí lyžovat dobře a další zdokonalení nepotřebuje, 1 uvádí, že ho lyžování nebaví.

7.2 Hypotéza č. 2

Domnívám se, že z 50% procent bude nezájem o lyžařské kurzy způsoben finanční situací.

Hypotéza č. 2 se mi **nepotvrdila**. Z celkového počtu 159 dotazovaných žáků odpovědělo 37, že by na lyžařský kurz nejelo. Z nich 15 uvedlo jako důvod finance, což je 40% respondentů. Při stanovení této hypotézy jsem si neuvědomila, že vytíženost jiným sportem bude téměř u čtvrtiny žáků, kteří nechtějí jet na lyžařský kurz. Jejich rodiče finančně upřednostňují tedy jiný druh sportu, kterému se dítě pravidelně věnuje a pro mnohé je částka 3 – 4 tisíce za jednorázový týdenní pobyt na horách vysoká.

7.3 Hypotéza č. 3

Předpokládám, že 20% žáků 5. tříd nejedí vůbec v zimě sportovat na hory.

Hypotéza č. 3 uvádí odhad procent žáků, kteří nesportují v zimě na horách. Odpověď nikdy nejedím v zimě na hory uvedlo 16%, to je 26 dotazovaných žáků a 36%, to je 57 dotazovaných, uvedlo, že jezdí jednou až dvakrát za zimu. Tato hypotéza se **nepotvrdila** v plném rozsahu, ale hodně se blíží realitě.

7.4 Hypotéza č. 4

25% žáků 5. tříd nebude mít své vlastní lyžařské nebo snowboardové vybavení.

Hypotéza č. 4 se **potvrdila**, odpovědi ukázaly, že 41 dětí, tzn. 26%, nemá žádné lyžařské ani snowboardové vybavení. Toto procento je vyšší, než procento dětí, které uvádí, že nejedí na hory. Z toho vyplývá, že i když nemají své vlastní vybavení, zimními sporty se zabývají a vybavení si půjčují.

7.5 Hypotéza č. 5

Nezájem o lyžařské výcvikové kurzy u žáků 5. tříd bude max. 25%.

Hypotéza č. 5 se **potvrdila**. Odpovědi respondentů ukázaly, že zájem o lyžařský kurz nemá 23%. Počet je přibližně stejný, jaký jsem předpokládala. Hlavním důvodem pro neúčast byla finanční situace, poté vytíženost jiným sportem. Překvapilo mě, že už 1/5 dětí v tomto věku, které odmítají lyžařský kurz, by bylo trapné, že lyžovat neumí. Čekala jsem, že v tomto věku se děti ještě tolik nestydí. Tento důvod se však s věkem prohlubuje, což ukázaly rozhovory s učiteli ZŠ a SŠ.

8 Závěry

Ve své práci jsem se zaměřila na děti mladšího školního věku a zajímalo mě, jaké místo zaujímá v jejich zájmové struktuře lyžování a snowboarding a jaký mají zájem o lyžařský kurz. Využila jsem metodu dotazníku, který obsahoval 9 otázek, měl písemnou podobu a byl vyplněn 159 žáky 5. tříd.

Dílčím cílem bylo najít odpovědi na otázky, kolik dětí vlastní lyžařské/snowboardové vybavení, u kolika žáků brání v absolvování lyžařského kurzu finanční situace rodiny. Svůj výzkum jsem doplnila o interview s učiteli tělesné výchovy na základních a středních školách. Zajímalo mě, zda se mění s věkem zájem o lyžařské kurzy, jak se mění zájem dětí o lyžařské kurzy v posledních letech a čím je to způsobeno. Další otázky byly zaměřeny na úroveň lyžařských a snowboardových dovedností účastníků kurzu a zájem o snowboard a lyže, možnosti školy při půjčování vybavení a také mě zajímalo, v čem vidí učitelé přínos lyžařských kurzů.

Z odpovědí žáků pátých tříd vyplynulo, že 89% dětí se ve svém volném čase věnuje sportu, i když 54% upřednostnilo sporty letní a pouze 28% sporty zimní. Na hory jezdí minimálně 1 – 2x za zimu 133 dětí, to je 84%. Vlastní vybavení má 118 dětí, což je 74%. Z toho 93 dětí, to je 58% má lyže, 5 dětí, to je 3% má snowboard a 13% dětí, to je 20, má oboje. I když 26% dětí, to je 41, nemá žádné vybavení, přesto 10% z nich na hory jezdí a vybavení si půjčuje. Z celkového počtu 159 dětí by 122, to je 77% na lyžařský kurz jelo. Zbývá teda 23% dětí, to je 37, které by na lyžařský kurz nejely, a jako důvod uvádí 40% z nich finance. Skutečný nezájem o zimní sporty je u dětí 5. tříd minimální.

Zajímavé je pak srovnání s odpověďmi učitelů na 2. stupni ZŠ a SŠ. Jejich odpovědi ukazují, že zájem o lyžařské kurzy klesá až na 30%. A u střední školy se nezájem ještě prohlubuje. Na druhou stranu všichni dotazovaní vyučující uvádí, že na kurz jezdí žáci, kteří ovládají základy lyžování a snowboardování a v 95% sjedou kontrolovaně svah. Se zvyšujícím se věkem stoupá zájem o snowboardování a to v 7. třídě na 25% a na střední škole až 40%. Také naprostá většina účastníků kurzů má vlastní vybavení.

Tento výzkum ukázal, že děti, které se seznámí se základy lyžování a snowboardování už na prvním stupni základní školy, mají vlastní vybavení a jezdí v zimě na hory, tak si tento zájem udržují i s přibývajícími lety. Přesto téměř třetina žáků, kteří se neúčastní

lyžařských kurzů v 7. třídě a 40%, které se neúčastní na střední škole, jsou čísla poměrně vysoká.

Domnívám se, že podchycení a rozšíření zájmu o lyžování a snowboardování u dětí mladšího školního věku by zvýšilo i počet těch, kteří budou mít o tyto sporty zájem ve vyšším věku. Proto by možná stálo za zvážení zařadit lyžařský kurz povinně už na 1. stupni ZŠ. Moje práce by mohla posloužit jako teoretický podklad pro případné rozhodování o realizaci lyžařských kurzů na základních školách.

9 Seznam použité literatury

- 1) TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie VACÍNOVÁ. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006, 108 s. ISBN 80-7044-792-3.
- 2) KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 109 s. ISBN 80-247-1636-4.
- 3) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
- 4) FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 173 s. ISBN 80-7067-945-x.
- 5) MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
- 6) HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012, 96 s. ISBN 978-80-7290-598-0.
- 7) DVOŘÁK, Dalibor. *Snowboarding: metodika výuky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 110 s. ISBN 978-80-247-5053-8.
- 8) DRAHOŇOVSKÝ, Radek. *Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování*. Vyd. 1. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s., 2011, 83 s. Česká cesta.
- 9) LOUKA, Oto. *Snowboarding - vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP, 2006, 84 s. ISBN 80-7044-738-9.
- 10) LUŽA, Jiří a Petra NOSKOVÁ. *Základy snowboardingu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1998, 68 s. ISBN 80-210-1962-x.
- 11) BINTER, Lukáš. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 96 s. ISBN 80-247-1509-0.
- 12) BINTER, Lukáš. *Snowboarding*. 4., upr. vyd. Praha: Grada, 2012, 160 s. ISBN 978-80-247-3981-6.
- 13) JANDOVÁ, Soňa. *Základy lyžování dětí*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 2004, 78 s. ISBN 80-7083-830-2.

- 14) *Základy lyžování*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 2003, 101 s. ISBN 80-7083-681-4
- 15) GNAD, Tomáš. *Kapitoly z lyžování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, 240 s. ISBN 80-246-0241-5.
- 16) GNAD, Tomáš. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 239 s. ISBN 978-80-246-1587-5.
- 17) ŠKOP, Václav, Ilona NETERDOVÁ a Jiří ŠVEC. *Lyžování na základní škole*. 2. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1984, 164 s.
- 18) PECINOVSKÝ, Josef a Rudolf PECINOVSKÝ. *Excel 2010: podrobný průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-3496-5.
- 19) GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložila Vendula Hlavatá. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

Elektronické zdroje:

- 20) GAJDOŠOVÁ, Jitka a Alexandra KOŠTÁLOVÁ. Hejbej se! Nedej se !: Edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy pro děti [online]. Brno: Zdravotní ústav, 2006 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/128223/lf_d/Hejbe_Nedej_se_-_manual.pdf
- 21) http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/aktuality/Cesi_ziji_dele_ale_trapi_je_ci_vilizacni_nemoci/Zprava_o_zdravi_obyvatel_CR_.pdf?highlightWords=obezita+d%C4%9Bt%C3%AD

10 Přílohy

10.1 Seznam zkratk

HBSC	Health Behaviour in School-aged Children
LVK	lyžařský výcvikový kurz
RVP	rámcový vzdělávací program
AD	aktivní děti
PD	pasivní děti
ZŠ	základní škola
SŠ	střední škola
tzv.	takzvaný

10.2 Dotazník pro žáky



Ahoj holky a kluci,

ráda bych vás poptávala o zodpovězení několika otázek. Díky.

Jsem: kluk – holka

Chodím do třídy

1) Věnuješ se ve svém volném čase nějakému sportu?

a) ano b) ne

2) Dávám přednost:

a) letním sportům b) zimním sportům c) žádným sportům d) nevím

Pokud jsi zvolil odpověď a, jakým? _____

Pokud jsi zvolil odpověď b, jakým? _____

3) Jak často se v zimě dostaneš sportovat na hory?

- a) každý víkend b) 1-2x do měsíce c) 1-2x za zimu d) nikdy

4) Z lyžařského/snowboardového vybavení vlastním: (při zvolení odpovědi d, přeskoč na otázku číslo 6)

- a) lyže b) snowboard c) lyže i snowboard d) nic

5) Ve které třídě jsi dostal svoje první lyže/snowboard?

Zakroužkuj:

lyže školka 1. tř 2. tř 3. tř 4. tř 5. tř

snowboard školka 1. tř 2. tř 3. tř 4. tř 5. tř

6) Tvoji rodiče v zimě jezdí na hory:

- a) lyžovat b) snowboardovat c) lyžovat i snowboardovat d) nejezdí e) jiné: _____

7) Mají tvoji rodiče vlastní lyžařské/snowboardové vybavení?

- a) ano b) ne

8) Byl jsi se svou školou v zimě na horách?

- a) ano b) ne

9) Chystáš se, že pojedíš se svou školou na zimní kurz? (U zvolené odpovědi vyber pouze jednu možnost)

- a) ANO

Proč? Chtěl/a bych.. doplň:

- a) se naučit lyžovat/snowboardovat b) se zdokonalit ve svém lyžování/snowboardování c) být se svými kamarády d) strávit čas na horách e) se vyhnout vyučování ve škole f) jiné: _____

- b) NE

Vyber důvod, proč bys nejel:

- a) rodiče by mi to nezaplatili b) ze strachu, že se mi něco stane c) bylo by mi trapně, že nic neumím d) jsem vytížený jiným sportem e) jsem líný f) jiné: _____

Děkuji za vaše odpovědi.

10.3 Interview pro učitele

1. *Ve které třídě jezdíte na lyžařský kurz?*

2. *Narizuje ho vaše škola dětem povinně?*

3. *Kolik zhruba procent dětí nejezdí na lyžařský výcvik a z jakého důvodu?*

4. *Když srovnáte zájem v posledních deseti letech o LZV, zájem dětí klesá či roste?*
5. *Jaká je úroveň lyžařských dovedností? Kolik dětí dokáže kontrolovaně sjet svah?
Kolik procent neumí lyžovat/snowboardovat vůbec?*
6. *Kolik procent dětí upřednostňuje snowboard před lyžemi?*
7. *Mají děti vlastní vybavení?*
8. *Je Vaše škola schopna půjčit dětem vybavení?*
9. *V čem vidíte přínos lyžařského kurzu?*

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				